

# こまつなクッキー

材料（10個・2人分）	
小松菜	50 g
アーモンドプードル	15 g
オートミール	30 g
ベーキングパウダー	2 g
上白糖	5 g
サラダ油	4 g (大さじ1)
栄養価（5個・1人分）	
エネルギー	141 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	9.3 g
炭水化物	10.4 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	85 mg
鉄	1.1 mg

小松菜は、  
冷凍でもOK！



レシピ：千葉県立保健医療大学 栄養学科

## ●作り方●

- ①小松菜を沸騰したお湯に入れて1分ほどゆでる。
- ②ざるにあげて流水で冷ましてから手で絞り水気を切る。
- ③小松菜をブレンダーカップに入る大きさに切る。
- ④材料全てを合わせてブレンダーにかける。  
全体が均一になり、手でまとめられるようになったら取り出してまとめること。
- ⑤生地を十等分にし、丸めてから厚みが1cm程度になるようにつぶす。
- ⑥クッキングシートを敷いた天板に並べ、予熱なしで160°Cのオーブンで20分ほど焼く。