

管理栄養士のお手軽レシピノート



★簡単おやつレシピ

かぼちゃのクッキー

おうちで簡単
かぼちゃたっぷり
乳・卵不使用レシピ

材料(約 20 個分)

かぼちゃ(正味)	120~130g
砂糖	120g
サラダ油	120g
小麦粉	240g

《作り方》

- ① かぼちゃは皮をむいてゆでる。
- ② やわらかくなったら、ザルにあげて水気を切る。
- ③ かぼちゃをしっかりつぶす。
- ④ ③に砂糖、サラダ油を入れて混ぜる。
- ⑤ 小麦粉を2~3回に分けて混ぜる。
- ⑥ 直径4~5cm、厚さ1cmに丸め、170℃のオーブンで20~25分焼く。



~管理栄養士のあとがき~

今月は簡単おやつのご紹介です。材料はシンプル。分量も、かぼちゃ：砂糖：油：小麦粉 = 1：1：1：2と覚えやすい♪どっしり満足感のあるおやつです。大きく丸めて焼けば、中はしっとりスコーンのような食感にもなりますよ。(大きく焼いた場合、オーブンの加熱時間は様子を見てプラスして下さいね)

今回は、かぼちゃを使ったクッキーになりますが、さつまいもや、すりおろしたにんじんで作ってもいいですね😊

小さいお子さんと一緒に作る際は、《作り方》②の粗熱がとれたら、厚手の袋に入れて、《作り方》③~⑤の工程と一緒に揉みこみながら混ぜていくのも楽しいですね!

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

