



南瓜のソフトクッキー

40分

野菜をおやつに。

南瓜のやさしい甘味とやわらかめの食感は小さい子にもおすすめです。



さつまいもやじゃが芋などでも美味しく作れますよ！

材料

作りやすい分量

南瓜（皮むきの状態）	50 g
小麦粉	60 g
甘酒	大さじ2
油	大さじ1

作り方

- ① 南瓜は皮をむいたら適当な大きさに切って茹で、熱いうちに潰しておく。
- ② ①に甘酒と小麦粉を入れて軽く混ぜたら、油を投入してさらにさっくりと混ぜる。
- ③ クッキングシートの上のせて、めん棒で5mmくらいの厚さに伸ばす。
- ④ 型で抜いたり、食べやすい大きさにカットして天板に並べ、フォークなどで生地には穴を開ける。170℃に予熱したオーブンで約10分焼く。
*ご家庭のオーブンに合わせた温度や時間に調整して下さいね！



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community