



ひじきのクッキー

60分

ひじきの戻し
時間はのぞく

ごはんのお供でお馴染みの「ひじき」がクッキーになりました。ほんのりと磯の香りが広がりおいしくいただけます。乳・卵不使用です。



ひじきには、骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。子どもも大人もうれしいおやつです。

材料

作りやすい分量

小麦粉	60 g
ベーキングパウダー	1 g
油	大さじ1
三温糖	大さじ2
豆乳	15cc
ひじき	1 g

作り方

- ① ひじきは水で戻してカットしておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ③ 油に三温糖、豆乳を加えて混ぜたら②を加え①も一緒にさっくりと混ぜる。
- ④ 生地を棒状にまるめてラップでくるみ、冷蔵庫で20分ほど休ませる。
- ⑤ 天板にクッキングシートをひき、④を包丁でカットしながら並べる。
- ⑥ オーブンを170℃で予熱し、15分程度焼く。

*ご家庭のオーブンによって、温度や焼き時間は調整してください。



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