

❀親子おやつクッキング❀

きなこクッキー・フルーツヨーグルト

きなこの入った、サクサククッキーを作しましょう！
季節のフルーツにヨーグルトを添えて、
栄養バランスもばっちりです



<材料>

食品名	分量
【きなこクッキー】	【小 約15枚】
A 小麦粉	25g
きなこ	小さじ2
砂糖	大さじ1
塩	1つまみ
サラダ油	大さじ1
【フルーツヨーグルト】	【1人分】
プレーンヨーグルト	大さじ1
砂糖	少々
季節のフルーツ	適量

【きなこクッキー・フルーツヨーグルト】 栄養価

エネルギー	169 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	7.2 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.3 mg
塩分	0.2 g

<作り方>

【きなこクッキー】

- ① ポリ袋に、Aの材料を全て入れ、よく振り混ぜる。サラダ油も入れ、袋の上からもむ
- ② 生地がまとまってきたら、まな板やクッキングペーパーの上に取り出し、こねるめん棒で5mm程度の厚さにのばし、好きなクッキー型で抜く
- ③ クッキングシートを敷いた天板にクッキーを並べ、170℃に予熱したオーブンで約10分焼く

【フルーツヨーグルト】

- ① プレーンヨーグルトに砂糖を加え、よく混ぜる
- ② 好きなフルーツを食べやすく切り、①をかける