

もち麦粉を使ったレシピ

レシピ作成：東温市食生活改善推進協議会

《 シリアルクッキー 》

材料	分量(30個分)
バター	70g
砂糖	30g
シリアル	40g
【フルーツグラノーラ コーンフレーク 等	
A 【もち麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/6

《作り方》

- 1 バターは室温に戻してなめらかになるまで混ぜ、砂糖を加えて混ぜる。
- 2 シリアルを砕いて1に混ぜる。
- 3 Aをふるい入れ、ひとつにまとめる。
- 4 一口大にちぎり、オーブンシートを敷いた天板に並べ、180℃で15分焼く。



《 一口メモ 》

もち麦は、穀類の中で食物繊維・鉄分・ビタミンB1が特に多く含まれています。