



かぼちゃのクッキー



1枚あたりの栄養価

(大人用)カロリー：27 kcal 塩分：0g

- ※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。
：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。
塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

卵や乳製品は不使用のやわらかめのクッキーです。型抜きクッキーにしてお子さんと一緒に作っても楽しくできます。かぼちゃを粗く潰すと写真のようなチップ状に、裏ごしすると色鮮やかなクッキーになります。豆腐を入れてカルシウムを多く摂れるようにしました。

材料(約15枚分)

かぼちゃ	50g	絹ごし豆腐	10g
小麦粉	50g	サラダ油	10g
グラニュー糖	20g		

つくり方

1. かぼちゃを水洗いし、水気を拭かずにラップで包む。それを電子レンジで600W、1分30秒程度加熱する。つまようじを刺し、スッと通らないようであればもう少し加熱する。
2. かぼちゃの皮を除き（身をスプーン等ですくい取ると楽にとれます）、ボウルに入れ、マッシャー等でつぶしておく。そこにグラニュー糖、絹ごし豆腐、サラダ油を加えてよく混ぜる。さらに薄力粉を加えてよく混ぜる。
3. オーブンを180℃に温めておく。天板にクッキングシートを引いておく。生地は厚さ5mm～1cm程度で好みの形に成型し、天板に並べる。（写真は5cm程度の円形にしましたが、型抜きクッキーにして、お子さんと一緒に作っても楽しいです。ただし、生地を薄くしすぎると噛みきりにくい固さになるので、注意してください）
4. すべて並べられたらオーブンで10分程度焼く。（様子を見ながら時間調整をしてください）焼きあがったら粗熱をとり、出来上がり。

