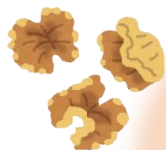


くるみクッキー



材料（15個分）

薄力粉	60g
砂糖	20g
無塩バター	25g
サラダ油	10g
くるみ （素焼きの物）	10g

栄養価（3枚分）

エネルギー	130kcal
水分	3g
たんぱく質	1.4g
カリウム	28mg
リン	16mg
食塩	0g



作り方

- ① バターは常温にしておく
- ② くるみは細かく刻む
- ③ 砂糖、バター、サラダ油をよく混ぜる
- ④ ③に薄力粉をふるって入れ混ぜる
- ⑤ 全体が混ざったら②のくるみを入れてさらに混ぜる
- ⑥ 生地がまとまってきたらラップに包み、棒状にする
- ⑦ 冷凍庫に1時間程度入れ固める
- ⑧ オープンを170度に予熱する
- ⑨ ⑦の生地を15等分に包丁でカットし、天板に並べる
- ⑩ 170度で15分焼いて、冷めたら完成



★ポイント★

- ・ナッツの中でのくるみはカリウム、リンが少な目
- ・少量でカロリー摂取ができます！
- ・ナッツを入れることで食感が良くなります

