

スノーボールクッキー

バレンタインデーの
チョコの代わりに



作り方



- ①オーブンを170度に予熱する。
- ②薄力粉と砂糖は、ふるいにかける。
- ③ボールに材料を全て入れて、混ぜ合わせる。
(ビニール袋に入れて混ぜ合わせてもOK)
- ④生地を30等分し、小さくまとめて鉄板に並べる。
- ⑤170度で20分程度焼く。
- ⑥クッキーが冷めて固くなってから、
ビニールの中でクッキーと仕上げ用の粉砂糖を混ぜ合わせて完成☆



半量で作るのも
良いです。

材料 (30個分)

薄力粉 140g
粉砂糖 40g (上白糖でも可)
サラダ油 60g

★仕上げ用 (なしでもOK)
粉砂糖 大さじ3杯程度

栄養価 (1回量 3個あたり)

エネルギー 123kcal
水分 2g
たんぱく質 1g
カリウム 15mg
リン 8mg
食塩 0g

★ポイント★

- 痩せている方やエネルギーを摂りたい方に！
少量で高カロリーなお菓子です。
- リン、カリウム、水分、塩分も少ないので
透析の方でも安心して食べられます。
- 材料が少なく簡単です。