

さつまいもクッキー

乳・卵・小麦を使わないクッキーです。さつまいもの優しい味のホロホロ食感クッキーです。材料にアーモンド粉が使われているので、アーモンドを始めて食べる場合にはアレルギーに注意して提供してみてくださいね。



※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

料理名	食品名	1人分 (g)	10人分	作り方
さつまいもクッキー	さつまいも	12	120	① さつまいもは皮をむき輪切りにし、柔らかくなるまで茹でる。(茹で上がった後水気は切る) ② ①のさつまいもを潰しながら砂糖を混ぜ合わせ冷ます。 ③ 別のボウルに、かたくり粉、アーモンドプードルを入れ混ぜ合わせる。 ④ ②とキャノーラ油を、③に加えヘラで混ぜ合わせる。 ⑤ ラップに④を置き棒状にし冷蔵庫で30分寝かせる。 ⑥ クッキングシートを鉄板にしき、⑤を1cm厚さくらいにカットして並べ160℃で25分焼く。
	砂糖	4	40	
	かたくり粉	9	90	
	アーモンドプードル	8	80	
	キャノーラ油	3	30	

《1人当たりの栄養価》 ※3～5歳児

エネルギー…138kcal たんぱく質…1.7g 脂質…7.1g

カルシウム…25mg 鉄…0.5mg

❀おやつには①栄養的役割、②精神的役割、③教育的役割があります❀

～精神的役割～

食事とは違った雰囲気と内容で楽しさを味わえます。一緒に食べる人もいればコミュニケーションも広がりさらに楽しい場になります。あそぶ事に夢中になってしまうので休息を与え、気分転換や安らぎを作る事にもつながります。

