



カボチャのクッキー

かわいらしくラッピングして



(材 料)

カボチャ	小 1 / 8 個
クルミ (むき実)	50 g
バター (食塩不使用)	180 g
砂糖	80 g
小麦粉	200 g
卵	1 個
A [グラニュー糖	70 g
シナモン (パウダー)	小さじ 1

(作り方)

- ① カボチャは種とワタをとり除き、ラップで包んで500Wの電子レンジで4分程加熱し、熱いうちに皮を除いてフォークなどで粗くつぶす (正味量90g)。
- ② フライパンでクルミは空炒りし、粗く刻む。
- ③ 室温にもどしたバターに砂糖を加え、ゴムベラでサクリと混ぜる。
- ④ ①を加え混ぜ、ふるった小麦粉を2回に分けて加え、切るように混ぜる。
- ⑤ ④の1/2量に②を加えて軽く混ぜ合わせる。(クルミ入りの生地)
- ⑥ 残りの④は直径5cmの丸い棒状にし、ラップで包んで冷凍庫で30分ほど冷やし固める。
- ⑦ ⑥のラップをとり除いて溶きほぐした卵の中で転がし、次に(A)の中で転がして周囲にしっかりとまぶしつけ、1cm厚さに切る。(シナモン風味の生地)
- ⑧ 天板にクッキングシートを敷いて⑤をスプーンですくい落とし、⑦を並べて180℃オーブンで15分ほど焼く。
- ⑨ 器に⑦⑧を盛る。

(栄養価 / 1人あたり)

エネルギー	638 kcal
タンパク質	6.6 g
脂 質	5.7 g
炭水化物	38.5 g
食 塩	0.1 g

5人分



<ひと口メモ>

* シナモンシュガー20個分、クルミ入り15個分が作れます。