

卵・牛乳不使用！
オートミールクッキー



材料（4人分）

所要時間 25分
費用目安 300円前後

オートミール	50g
豆乳	50g
オリーブオイル	15g
ココアパウダー	5g
ミックスナッツ(無塩)	30g
甜菜糖	30g

作り方

- ①オートミールに豆乳を加えてよく混ぜ、10分置きオートミールをふやかす。
- ②オリーブオイル・ココアパウダー・ミックスナッツ・はちみつを加えて混ぜる。
- ③生地に粘りが出てきたら天板にアルミホイルを敷き、
1口分ずつスプーンで落とすように生地を並べる。
(※山高に盛らず平たくすると焼きムラがなくきれいに焼けます。)
- ④トースターで10分程焼き、粗熱を取ってからアルミホイルから剥がして完成。
(焼き加減は家庭にあるトースターにより異なる為、調整してください。)

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー	163kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	9.0g
炭水化物	17.8g
食塩相当量	0.0g
食物繊維	2.3g

ヴィーガンの方でも食べられるように、動物由来の食品を除いたクッキーのレシピです。
表面はカリッ、中はしっとり、と食べ応え抜群！
卵・牛乳も不使用のため、アレルギーのある方でも食べられる上に食物繊維も摂れる♪
さっくり食感がお好きな方は、ベーキングパウダーを小さじ1/4程度加えると◎