



やさしい味わいのクッキー

米粉のチョコチップクッキー

【材料】 10枚分

米粉	150g
無塩バター	70g
グラニュー糖	40g
卵	1個(50g)
チョコチップ	50g
アーモンド	10粒

このレシピのポイント

米粉とは、うるち米やもち米を細かく砕いて粉末状にしたものです。吸水性が高く、お菓子やパンに使うともちもちとした食感が楽しめます。

アーモンドにはビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEには抗酸化作用（体内における酸化の働きを抑える作用）があり、皮膚の健康を保つ働きがあります。

🕒 調理時間 **30分** 食塩相当量 0.2g カロリー 78.6kcal

栄養価（1枚分あたり）

たんぱく質	0.93g	食物繊維	0.18g
脂質	3.82g	ビタミンE	0.41mg
炭水化物	10.0g	カルシウム	7.4mg

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に対応

【作り方】

※無塩バターは常温に戻し、卵はよく溶きほぐしておく。
オーブンを180℃に予熱する

- ①無塩バターをボウルに入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。グラニュー糖を加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ②①に溶きほぐした卵を3～4回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせる。
- ③②に米粉を加えて、ゴムベラで切るようにして混ぜ、チョコチップを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④生地を10等分にして手で平らに成型し、アーモンドを1粒ずつのせる、オーブンで15分(180℃)焼けば完成。

さくらんぼ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科