

チーズ入りホイルクッキー



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会

(1個あたり)



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
153	4.2	8.6	14	69.6	0.4



材料と分量 (5個分)

米粉	60g
ベーキングパウダー	少々
バター	30g
砂糖	30g
卵	1個
チーズ	50g

〈作り方〉

- ① バターは室温で柔らかくしておく。
- ② 米粉とベーキングパウダーを合わせておく。
- ③ ①をボウルに入れて砂糖を加え、クリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
- ④ 卵を2回に分けて入れ、さらにクリーム状に混ぜてバニラエッセンス少々を入れる。
- ⑤ ②をふるいに入れて軽く混ぜ、5mm角に切ったチーズを入れて混ぜる。
- ⑥ アルミはくを15cm角に切って、5等分して包んで蒸し器に入れ、約20分蒸す。

〈料理のポイント〉

卵を2回に分けて入れると、失敗なく上手にできあがります。
アルミホイルに包んで蒸すと、とても簡単。
しかも持ち運びに便利で、時間がたってもしっとりした食感が味わえます。

