

型抜きクッキー

小鹿野町 保健課 管理栄養士

令和6年11月30日(土)

【材料／40～50枚】

┌	バター（無塩）	50g
	三温糖	60g
	卵	1個
┌	薄力粉	70g
	スキムミルク	大さじ3と1/2（21g）
	打ち粉	30g

【作り方】

<準備>

1. バターは室温に置いて柔らかくする。オーブンは170℃に温めておく。
2. 小さいボウルに卵を割り入れて、溶いておく。

<型抜きクッキー作り>

3. 小麦粉、スキムミルクをふるいにかけ、だまをなくして、ボウルに入れる。
4. 別のボウルにバターを入れて泡立て器ですり混ぜ、白っぽくなったら三温糖を3回に分けて入れその都度すり混ぜ、砂糖のジャリジャリ感が無くなるまで混ぜる。2の卵の半量を少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
5. 3の粉を入れてへらでさっくり混ぜ、全体に粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
6. 生地を一つにまとめてラップをかけて、冷蔵庫で30分～1時間休ませる。
7. まな板と麺棒に薄く打ち粉を振り、生地をまな板に置いて麺棒で3～4mm厚さに伸ばす。
8. 型で生地を抜き、クッキングシートを敷いた鉄板に重ならないように並べる。
9. 並べた生地の上にはけで2の卵液をぬる。
10. オーブンに入れて170℃で15～20分焼き、焼けたら、バットに開けて冷ます。

<栄養量／50個できるとして1枚分>

エネルギー20Kcal たんぱく質0.4g 脂質1.0g 塩分量0g

チョコチップクッキー

【材料／10～12個分】

[バター（無塩）	50 g
	三温糖	60 g
	卵	1 個
[薄力粉	100 g
	スキムミルク	大さじ3と1/2（21 g）
	ベーキングパウダー	小さじ1（3 g）
[チョコチップ（製菓用）	20 g
[クルミ	20 g

【作り方】

<準備>

1. バターは室温に置いて柔らかくする。オーブンは170℃に温めておく。
2. 小さいボウルに卵を割り入れて、溶いておく。
3. クルミは包丁で粗みじんにする。

<チョコチップクッキー作り>

4. 小麦粉、スキムミルク、ベーキングパウダーをふるいにかけて、だまをなくして、ボウルに入れる。
5. 別のボウルにバターを入れて泡立て器ですり混ぜ、白っぽくなったら三温糖を3回に分けて入れその都度すり混ぜ、砂糖のジャリジャリ感が無くなるまで混ぜる。2の卵を3回に分けて少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
6. 3の粉を入れてへらでさっくり混ぜ、全体に粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
7. 粉っぽさがなくなったら、チョコチップ、3のクルミを入れて全体をざっくり混ぜる。
8. 鉄板にクッキングシートを敷いて、その上にスプーンで生地を落としていく。（10～12個分）
9. 170℃で15～20分焼き、焼けたらバットに開けて冷ます。

<栄養量／12枚できるとして1枚分>

エネルギー114Kcal たんぱく質2.2g 脂質5.9g 塩分量0.1g