

小麦・卵・乳を使わない 手作りおやつ

<管理栄養士おすすめ！おやつレシピ>

小麦・卵・乳アレルギーのあるお子様のために作成したレシピです。食物アレルギーのないお子様にもおいしく召し上がっていただけるレシピです。

カーボカウントのために、
炭水化物量（g）も表記しました。

米粉と豆乳ときな粉のクッキー（14枚分）



<材料>

きな粉	30g
米粉	20g
きび砂糖	15g
塩	少々
サラダ油	大さじ1.5
豆乳	大さじ2.5

<作り方>

1. ボールにきな粉・米粉・きび砂糖・塩を入れて指を使ってくるくると混ぜる。
2. 1のボールにサラダ油を入れて、指を使って油と粉をさらさらになるようになじませる。
3. 2に豆乳を入れて指を使って混ぜて生地をまとめる。
4. 生地を2枚のクッキングシートではさみ、麺棒で4ミリ厚さにのばし、クッキー型で型抜きする。
5. クッキングシートを敷いた天板に並べ、170度のオーブンで25分焼く。

1枚 27 Kcal、炭水化物量 2g

米粉とじゃが芋のクッキー（8枚分）

<材料>

じゃが芋	30g
米粉	30g
塩	少々
サラダ油	大さじ1
メープルシロップ	小さじ2
水	小さじ1

<作り方>

1. 皮をむいたじゃが芋30gをレンジでやわらかくなるまで加熱してつぶす。
2. ボールに米粉・塩・油・メープルシロップ、水を入れひとまとまりになるまで混ぜる。生地がまとまりにくい時は水を少しずつ足す。
3. 1と2を合わせてよく練り、直径約2.5cmの棒状に成形し、8枚にスライスする。
4. クッキングシートを敷いた天板に並べ、170度のオーブンで30分焼く。



1枚 34Kcal、炭水化物量 5g