



宗像産「ツクシホマレ」から米粉  
が作られています。  
米粉の素朴な味わいを生かすた  
め、甘さ控えめにしています。  
ほんのり色白な焼き上がりが米  
粉クッキーの特徴です。  
保存は常温で1週間ほどです。

## 米粉クッキー



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187  
FAX 0940-37-3046

### 米粉クッキー（約30枚分）

#### 材 料

- お菓子用米粉…200g
- バター(食塩不使用) …100g
- 上白糖…50g
- 塩…ひとつまみ
- 卵(L) …1個

#### 下準備

- バターを室温に戻し、柔らかくする。
- オーブンを約160℃に予熱する。

#### 作り方

- ① バターをボールに入れて泡立て器で練り、砂糖と塩を入れてすり混ぜる
- ② 解きほぐした卵を少しずつ入れ、よく混ぜる
- ③ ゴムべらにかえ、米粉を入れてしっとりするまで混ぜた後、ラップで包み、平たくして冷蔵庫で1時間ほど休ませる
- ④ ③の生地をラップのまま麺棒で3mmの厚さに伸ばす
- ⑤ 型で抜き、オーブンシートを敷いた天板に並べ、上にアルミホイルをかけて160℃ 20～30分程度うっすらと焼き色がつくまで焼く
- ⑥ オーブンから出して冷ます
  - 焼く温度、時間はオーブンにより異なりますので、焼き加減を見ながら調節して下さい



#### 栄養価計算（1人分：3枚）

- エネルギー/175(kcal)
- たんぱく質/1.9(g)
- 脂質/9.0(g)
- 食塩相当量/0.1(g)