

バター除去

アレルギー食品除去食

お茶クッキー

11月11日(小学校) 18日(中学校)



～メニュー～

- 牛乳
- ご飯
- 大根の味噌煮
- 納豆
- 白菜とじゃこの酢醤油和え
- お茶クッキー →バター除去

作り方

- ① オーブンを170℃に予熱する。
- ② 薄力粉と抹茶は一緒にふるっておく。
- ③ ボウルに油、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- ④ ③に②とごまを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ、生地を1つにまとめる。
- ⑤ 厚さ7mmの楕円に成形し、温めたオーブンで15分焼く。

お茶クッキー 材料(1人分)

薄力粉	10g
油	4g
砂糖	3g
塩	0.1g
黒ごま	0.5g
白ごま	0.5g
抹茶	0.2g

アレルギー除去食はバターを除去して作りました。普段ご家庭にある材料なので、手軽に作ることができます。