

牛乳・卵不使用！オートミールクッキー



～アレルギー対応シリーズ～

【1枚あたりの栄養量(ミックスナッツ入)】

プレーン	エネルギー	49kcal	食物繊維	0.8g
ココア味	エネルギー	52kcal	食物繊維	1.0g
抹茶味	エネルギー	51kcal	食物繊維	1.0g



【材料(8枚分)】

* オートミール	50g
* 無調整豆乳	30ml
* はちみつ	大さじ2
* ナッツ類・チョコチップ、レーズンなど(お好み)	約10g

～アレンジレシピ～

上記の分量に対して、ココアパウダー大さじ1を混ぜるとココアの香ばしい風味に！
粉末の抹茶を大さじ1を加えると和のテイストになります！

是非お試しください！



【作り方】

- ① ボウルにオートミール、無調整豆乳、はちみつを入れて混ぜ合わせます。
お好みで、刻んだナッツ類・レーズンやチョコチップなどを加えます。
- ② 天板にアルミホイルを敷いてサラダ油(分量外)を塗り、
①をスプーンなどで形を整えてのせます。
- ③ オーブントースター(1000w)で約10分焼きます。
※焦げそうな時はアルミホイルで全体を覆ってください。
※様子を見ながら加熱時間を調整してください。
- ④ 粗熱が取れるまで冷まします。



バレンタインの季節ですね！
ハート型など、いろいろな形で
作ってみてください！



クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！



(株)P&S クックパッド



牛乳・卵不使用のオートミールクッキーです。今回は無調整豆乳を使用していますが、大豆アレルギーの方は牛乳で作ってください。通常のクッキーと比べ食物繊維が豊富で腹持ちがよく満足感も得られるため、ダイエット中の方や食物繊維が不足しがちな方にもおすすめです。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士