

♡食物繊維たっぷりクッキー♡

全粒粉にオートミール、きな粉にバナナ…と食物繊維がとってもたくさん入ったクッキーです。元気なうちがでてくれるといいな。是非お家でも試してみてくださいね😊

◎材料（20枚程）

- 全粒粉…60g
- オートミール…40g
- ベーキングパウダー…5g
- （入れなくてもO、ソフトクッキーの様になります）
- きな粉…20g
- 三温糖…50g
- 米油…40g
- 豆乳…30～50g
- バナナチップ…50g
- レーズン…50g

◎作り方

- ①バナナチップは細かく砕き、レーズンはお湯に戻してから細かく切る
- ②①と材料を全て混ぜ合わせる
 - ※豆乳の量は加減してください
- ③食べやすい大きさに丸め、厚さ5ミリ程につぶしたら170℃で15分程オーブンで焼く
 - （オーブンやクッキーの厚さによって時間は調整してください）