



オクラレシピ

オクラクッキー

材料(30~40枚)

バター(マーガリン可).....80g
てん菜糖(別の糖類でも可)・・・80g
オクラ(茹でてミキサー等でとろとろにしたもの)・・・40g
塩(有塩バターの時は不要)・・・小さじ 1/3 (2g)
こしょう.....少々
アーモンドプードル(すりごまでも可)・・・27g
米粉.....230g
牛乳.....大さじ2(25~30g)

作り方

①常温でやわらかくしたバターにてん菜糖を混ぜる。なめらかになったら、オクラ、塩こしょう、アーモンドプードルを入れ、しっかり混ぜる。
②①の生地に米粉を入れて、しっかり生地がまとまるまで混ぜる。牛乳を入れて、生地が耳たぶほどの固さになるように調整する。
③ラップで包み、型抜きしやすい厚さにのばして、冷蔵庫で60分休ませる。
④型抜きして、180℃に予熱したオーブンで温度を150℃にして20分焼く。オーブンによって異なるので様子を見ながら焼く。

[1人分の栄養量]エネルギー:49kcal, 食塩相当量:0g