

献立名 ZAKUZAKUオートミルククッキー

保育所(園)名 相川保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
オートミール	4g	40g	① 板チョコレートは細かく刻んでおく。 ② バターと砂糖をふんわりするまで混ぜる。 ③ ②に溶いた卵を2～3回に分けて混ぜ入れる。 ④ ③に薄力粉、ベーキングパウダーオートミール、板チョコレートを入れゴムベラで混ぜ、冷蔵庫で冷やす。 ⑤ 天板に生地をスプーンですくって落とし、2～3センチになるように押しつぶす。 ⑥ 160℃に予熱したオーブンで15分焼く。
板チョコレート	4g	40g	
薄力粉	8g	80g	
砂糖	5g	50g	
卵	4g	40g	
バター	8g	80g	
ベーキングパウダー	0.3g	3g	

1人分 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	塩分 g	食物繊維 g
142 Kcal	1.7g	7.4g	10 mg	0.24 mg	0.2g	0.2g

## アピールポイント

ザクザクした食感で、「よく噛む」おやつになります。噛む力を育て、食べる力の土台作りにつながります。また、オートミールは腹持ちが良く、活動量の多い子どもたちのおやつに最適です。チョコレートを入れることで食べやすくなっています。