

献立名 塩麩クッキー

保育所(園)名 南アルプス市立大明保育所

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
薄力粉 砂糖 無塩バター 塩麩	10 4 5 1.5	100 40 50 15	① 薄力粉、砂糖、溶かしたバター、塩麩をよく混ぜて生地を作る。 ② ①を棒状にして3~5mmくらいの厚さに切り、クッキングシートを敷いた鉄板に並べる。 ③ オーブン180℃で10~15分焼く。

I値 [※] - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	食物繊維 g
88	0.8	4.4	3	0.1	0.2	0.3

アピールポイント

身体にやさしい麩レシピです。今までは市販の塩麩を使用していましたが、最近は手作りの塩麩を使用しています。(ヨーグルトメーカーで作っています。)