

＊ 苦手なお野菜 おいしくな～れ ＊
 ＊ さちこママの ＊

魔法のキッチン



親子で楽しむバレンタイン♥
 身体とお口にやさしい
 「魔法のブラウニークッキー」



2月のビッグイベントといえばバレンタイン! 「今年はどんなお菓子を作ろうかな?」とワクワクしているママ・パパも多いのでは? 今月号では、小麦粉を使わないグルテンフリーのブラウニークッキーをご紹介します。

ココナッツオイルや甜菜糖(てんさいとう)など、身体に優しい素材を使って、小さなお子様でも安心! サクッと軽い食感と濃厚なカカオの風味がたまりません。生地を混ぜて麺棒で薄く伸ばす工程は、お子様と一緒に楽しむのにもぴったり! 家族やお友達へのプレゼントに、愛情たっぷりの手作りクッキーを贈ってみませんか?



材料 < 20枚分くらい

- ココナッツオイル(※).....35g
- ※固まっている場合は500Wのレンジに20秒かけ柔らかくしておく。
- 甜菜糖.....50g
- 卵白.....1個分
- アーモンドブードル.....50g
- カカオパウダー.....20g
- 片栗粉.....35g
- スライスアーモンドや刻んだクルミなど.....適量



作り方

- ① ボウルにココナッツオイルと甜菜糖を入れ、ヘラでよく混ぜる。
- ② 次に卵白を加えてよく混ぜる。
- ③ アーモンドブードル、カカオパウダー、片栗粉を順に入れ、その都度よく混ぜ合わせる。
- ④ 生地を、ティースプーン1杯ずつクッキングシートの上に間隔を空けて落としていく。
- ⑤ もう1枚のクッキングシートを④に乗せ、麺棒で生地を薄く(1~2mmくらいの厚さ)伸ばす。
- ⑥ 薄く伸ばした生地の上に、スライスアーモンドや刻んだクルミなどをトッピングする。
- ⑦ 170℃に予熱したオーブンで15~17分焼けば完成!



レシピ
 考案



ホリスティックヘルスコンサルタント
 ナチュラルフード・コーディネーター/栄養士
赤松 佐知子 先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。

