

歯に良い♪ししぴ

紹介団体：北海道庁保健福祉部健康安全局



ゴマ入り そば粉クッキー

そば粉を使用し、リンとカルシウムを多く含むごまをたっぷり入れた、手軽につくって食べられるクッキーです。

南部せんべいのように、ごまの風味とシャキシャキとした食感がとても香ばしくて、子どもから大人までおやつとしていただけます。

◆材料（4人分）

そば粉	100g
小麦粉	20g
バター	30g
砂糖	30g
卵（M）	1個
黒ごま	50g
塩	0.5g

◆作り方

- ① ボールに砂糖、塩、ふるったそば粉、小麦粉、細かく刻んだバターを入れ、へらで切るように混ぜる。
- ② バターが細かくなり粉になじんできたら、ごまと溶き卵を加えて、さっくりと混ぜ、数回重ねるようにまとめる。
- ③ ②の生地をクッキングペーパーの上でのし棒で伸ばして円形にし、16等分に切り200℃のオーブンで15～20分焼く

スタッフコラム

こんにちは 横山です

2017年ももう1か月がたちますね。ものすごく早いですね(°▽°)...

雪も本格的に降って...積もって...また降って...

もう家の中に引きこもる事しかできません

ウィンタースポーツのできる方を本当に尊敬します...

体を動かした方がいいんだろうなあ...と思い続けて何

年もたっている、横山でした（笑）

