



## 食改さんの簡単おすすめレシピ

### 「米粉クッキー」

小麦粉を使っていないので、  
小麦アレルギーの方にもおすすめです。



食生活改善推進員  
苗山恵美子さん(左)  
山口 孝子さん(中)  
吉岡知恵子さん(右)

- 【材料】 15 枚分**
- 米粉 80 g
  - ベーキングパウダー 大さじ 1
  - 砂糖 50 g
  - 卵 1 ヶ
  - (卵黄と卵白を分けておく)
  - バター 25 g

- 【作り方】**
- ①卵黄に砂糖を加え、泡立てます。
  - ②卵白も別のボールに泡立てます。  
(ボールに油分や水分が残っていると泡立ちが悪いので、ボールはきれいなものを使いましょう)
  - ③溶かしたバターと①と②と米粉とベーキングパウダーを混ぜます。
  - ④絞り袋に入れて、天板に丸く絞り出して、170℃で15分程度焼きます。
- ※ お好みで抹茶やゴマを入れてもおいしいです。