

# 基本のクッキー



通年



材料: 20~30枚分

バター .....50 g  
 砂糖 .....70 g  
 卵 .....1個  
 スkimミルク .....30 g  
 薄力粉 .....200 g  
 ベーキングパウダー .....小2/3  
 バニラエッセンス .....少々

【1枚当たり】 エネルギー: 79kcal  
 たんぱく質: 2g 脂質: 3g  
 カルシウム: 24mg ナトリウム: 787mg

デザート



## 作り方

1. 薄力粉、ベーキングパウダーをよく混ぜておく。
2. ボールにバターを入れ、クリーム状になったら砂糖を加え、ふわふわ状になるまで混ぜる。
3. 卵・バニラエッセンスを加え、混ぜた中に薄力粉、スキムミルクを加える。
4. 天板にクッキングシートを敷き、油を薄く塗りちぎって並べる。
5. 180℃前後で8~10分焼く。

\*アレンジしてみると…\*

	+落花生 (20g)	+ゴマ (20g)	+レーズン (20g)	+緑茶 (20g)
エネルギー	85kcal	85kcal	86kcal	82kcal
たんぱく質	2g	2g	2g	2g
脂質	3g	3g	3g	3g
カルシウム	24g	36g	24g	28g
食塩相当量	2g	2g	2g	2g