



今回はクッキングしやすいクッキーのレシピをご紹介します♪  
そらやん保育園の「ごまプリッツ」は素朴な味わいがクセになって  
何度もおかわりされる人気メニュー！  
卵・乳・小麦不使用の「米粉クッキー」はアレルギーを気にせず、  
安心して食べられます。そらやん保育園でクッキングするときに  
作るクッキーです♪



## ごまプリッツ

<材料> 5人分

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	1.6g
無塩バター	20g
塩	0.2g
砂糖	24g
白ゴマ	2.5g
黒ゴマ	1.5g
水	22cc

有塩バターを  
使う時は塩なし

<作り方>

- ①バターをやわらかくして砂糖を入れて  
白っぽくなるまで混ぜる
- ②水を混ぜる
- ③小麦粉とベーキングパウダーをふるいに  
かけて少しずつ混ぜる
- ④ゴマを入れて混ぜる
- ⑤ポリ袋に適量ずつ入れる
- ⑥ポリ袋の中で生地を厚さ3mm程度に  
均等に伸ばす
- ⑦生地を冷凍庫に入れて固める
- ⑧食べる分ずつ取り出してプリッツ状に  
なるように包丁で切る
- ⑨クッキングペーパーを敷いた鉄板に並べ  
て180℃で7分ほど焼く

## 米粉クッキー

<材料> 5人分

米粉	80g
コーンスターチ	20g
ベーキングパウダー	3g
砂糖	40g
豆乳ホイップ	80g
油	24g

ココア味にするときは純ココア4g

<作り方>

- ①豆乳ホイップと砂糖を混ぜる
- ②米粉とコーンスターチとベーキングパウ  
ダーをふるいにかけて少しずつ混ぜる
- ③②と同時に油を入れて生地がまとまる  
までこねる
- ④ココア味にしたいときは純ココアを  
混ぜる
- ⑤生地を厚さ3mm程度に均等に伸ばす
- ⑥好きな型で型抜き  
\*大きさを揃えると焼ムラがなく  
きれいに焼けます
- ⑦クッキングペーパーを敷いた鉄板に並べ  
て180℃で10分ほど焼く

\*焼時間は目安なので焼目が付くまで焼いてください。トースターでも美味しく焼けます♪