

きれいな色合いで低カロリー
おやつ、デザート

家族の笑顔がこぼれる、
かわいい焼き菓子や
アイスクリームも登場!

青菜とドライいちじくのクッキー

甘み控えめのリッチなおいしさ。
作りおきして、忙しい日の
朝食や携帯食にもおすすめです。

材料 (9×1.5cmの長方形 20個分)

青菜(ゆでて1cmの長さに切る)… 80g

●ほうれん草 ※どんな青菜でも

ローストアーモンド… 1/2カップ

※ピーナッツ、くるみ、カシュナッツ、松の実でも可

小麦粉(薄力粉)… 1カップ

油… 大さじ2

自然塩… 少々

ドライいちじく(粗みじん切り)… 4~6個

メープルシロップ… 大さじ1強

豆乳… 大さじ3(加減する)

作り方

- 1 フードプロセッサーに青菜とローストアーモンドを入れ、みじん切りにする。
- 2 小麦粉、油、自然塩をフードプロセッサーにかけるか、ボウルに入れ指ですり合わせてさらさらに混ぜ、1と、ドライいちじく、メープルシロップ、豆乳を加減しながら加え、こねないで、手のひらで押しつけるようにしてひとまとめにする。
- 3 2をラップではさみ、めん棒で1cmの厚さにのばし、9×1.5cmに切り、200℃のオーブンで8分焼く。

POINT

●小麦粉と油のすり合わせ方

小麦粉と油を指ですり合わせて、さらさらにします。これがサクサクのクッキーを作る大事なポイントです。フードプロセッサーならあっという間にできあがります。

