



ゲンキ  
レシピ

## カボチャのソフトクッキー

○調理時間:1時間 ○エネルギー:約50kcal(1枚)  
○食塩相当量:0.76g(全量)

### β-カロテン豊富なおやつ



β-カロテンやビタミンB群が豊富なカボチャ。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、粘膜や皮膚の健康を維持する働きがあるといわれています。栄養価の高いカボチャを使ったクッキーでヘルシーなティータイムを。

#### 材料(20枚分)

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| ●カボチャ…150g(1/8個分) | ●有塩バター…50g(室温で戻しておく) |
| ●薄力粉…100g         | ●砂糖…40g              |
|                   | ●シナモンパウダー(あれば)…少々    |

#### 作り方

- ① カボチャは種を取り除き、皮ごとラップで包んでやわらかくなるまで電子レンジで2~3分加熱する。火が通りやすい大きさに切って茹でてもいい。
- ② 串がスッと通るくらいになったら皮を取り除いてボウルに入れ、マッシャーやフォークの背などでつぶす。
- ③ 別のボウルにバターを入れて泡だて器でクリーム状にし、砂糖を加えてすり混ぜる。
- ④ ③にカボチャを加え混ぜ、ふるった薄力粉を入れてゴムべらで切り混ぜ、あればシナモンパウダーを振り入れる。
- ⑤ 粉気がなくなったら筒状に形を整えてラップで包み、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ⑥ 冷えた生地を7mm厚さに切って天板に並べ、スプーンの丸い部分を軽く押し当てて表面に筋をつける。180度のオーブンまたはオーブントースターで10~15分焼く。



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～MEMO～