



袋に入れてもむだけ！片付けらくちん「エコクッキング」

もみもみサクサク クッキー

<作り方>

- ①すべての材料をビニール袋に入れ、材料が一つになるまで袋をもむ
- ②袋の中で材料をひとまとめにし、均一の厚さにのばす
- ③8等分にし、スプーンですくって、クッキングペーパーの上で成形する
- ④オーブン 160度で約 10分～15分焼く
(トースターでもOK。その場合はクッキーの上にアルミホイルをかぶせて、
焼き時間を調節)

もみもみ♪



基本材料 (8 個分)

小麦粉 50g
お砂糖 30g
油 20g

トッピングとして
ごま等 10g

アレンジ材料 (8 個分)

小麦粉 30g
アーモンドパウダー 20g
お砂糖 30g
油 20g

トッピングとして
ごま等 10g

3つの材料できちゃうよ！
好みでお砂糖の分量を
調節してね！



※トッピングは紅茶の葉などでも美味しいよ♪油は「こめ油」だと香ばしさUP!!

エコクッキングとは

買い物(旬のものを選ぶ、エコバック持参する etc…)

調理(余り物でも美味しく調理、時短調理 etc…)

片付け(汚れのひどい洗い物は、古紙などでふき取ってから洗う etc…)

料理過程トータルで環境にやさしいクッキングスタイルのことです。

あなたもできることから“エコクッキング”にチャレンジ!!