



栄養価（1枚分）

エネルギー(kcal)	80
たんぱく質(g)	2.0
脂質(g)	3.0
糖質(g)	12.3
食物繊維(g)	0.9
食塩相当量(g)	0.1

材料（直径約6cm×6枚分）

・オートミール	50g
・薄力粉	25g
・砂糖	20g
・バター	15g
・卵	1/2個

〈作り方〉

- ① バターを電子レンジで加熱する。（500w20秒程度）
- ② ボウルに①、砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ③ 溶き卵を加え、さらによく混ぜる。
- ④ 薄力粉を加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑤ 粉っぽさがなくなったらオートミールを2回に分けて加え、都度ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑥ 天板にオーブンシートを敷き、⑤を6等分して並べる。
- ⑦ 180度に予熱したオーブンで約15分焼く。
- ⑧ 焼き上がったら冷めるまで置いておく。

～ レシピのポイント ～

オートミールを使用しているため、食物繊維が豊富なスイーツです。
 ナッツやドライフルーツを入れてもよいです。
 生地を薄く成型してから焼くと、よりサクサクになります。