

デザート・ドリンク

## りんごと玄米雑穀のソフトクッキー

[1人分] エネルギー：158kcal 塩分：0.2g



### 材料 [3人分]

- 玄米雑穀：30g
- りんご：1/2個（100g）
- 全粒粉：60g
- 砂糖：30g
- ベーキングパウダー：小さじ1
- ナツメグ：少々

### 作り方

1

玄米雑穀は、ひたひたより多めの水（約200ml）と鍋に入れ、蓋をして弱火で25分煮ます。煮えたら焦げないように混ぜながら水分を飛ばします。

2

りんごは種と軸を外してすりおろします。

3

すべての材料を混ぜ合わせて、オーブンシートを敷いた天板にスプーンで落として並べます。（できあがり約12個）

4

170℃のオーブンで30分焼きます。