

福女短が考えた



vege recipe

りんごとさつまいもの ビスコッティ

エネルギー 174kcal (1人あたり)

小麦粉の代わりに米粉とコーンフラワーを使い、卵を使わずにベーキングパウダーのみで工夫しました。秋の味覚のさつまいもとりんごの味が楽しめるおやつにしました。



<材料> (4人分)

米粉	40g
コーンフラワー	40g
アーモンドパウダー	20g
ベーキングパウダー	4g
砂糖	27g
なたね油	4g
水	30g
さつまいも	30g
りんご	40g

【作り方】

- 1 さつまいもとりんごを7mm程度の角切りにする。
さつまいもは、少し固めに茹でておく。
- 2 ボウルに、粉類を合わせてふるい入れる。
砂糖、油、水を加えてゴムベラで混ぜ、パラパラするようであれば、手でこねるようにまとめる。
- 3 ②に①を加えて、ひとかたまりにして、予め温めた170℃のオーブンで20分程度焼く。
- 4 ③が焼けたらそのまま冷まし、粗熱がとれたら1cm程度に切る。
150℃のオーブンで20分程度焼く。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

