



黒糖ちんすこう



材料(大人2人子ども1人分)

小麦粉	100g
黒砂糖	35g(大さじ 3 弱)
油	35g(大さじ 2+1/2)
塩	1g(ひとつまみ)

栄養士よりワンポイント

油は、こめ油や、ラードなど、お好みの油で作ることができます。

乳成分を使わないので、乳アレルギーをお持ちの方でも食べられます。

また、黒砂糖を砂糖に変えて、チョコチップを加えたり、型抜きをしたりして作ることができます。

塩ひとつまみ(約 1g)は親指、人差し指、中指の 3 本の指で軽くつまんだ量です。

つくり方

- ① 小麦粉、黒砂糖、塩をボウルに入れ、まんべんなく混ぜ合わせる。

★お手伝いポイント★ 粉をまぜてみよう!

- ② ②に油を少しずつ加え、粉全体に油が行き渡るように混ぜたら、こねて一つのかたまりにする。

★お手伝いポイント★ 生地をこねてみよう!

- ③ ラップに②をのせ、長方形に成形し、冷蔵庫で 20 分ほど休ませる。

- ④ 冷蔵庫で寝かせた生地を 5 mm~1 cmほどの厚さに切り、クッキングシートを敷いた鉄板の上に並べる。

★お手伝いポイント★ 生地を並べてみよう!

- ⑤ 170℃に予熱したオーブンに④を入れて 10 分ほど焼く。

