

まめまめクッキー

田添 文江（パン・お菓子教室講師）

栄養豊富な乾燥大豆を家庭用オーブンで煎り大豆にする新しい発想と粗きな粉にすることで、噛みごたえのある食感と風味を出しました。菰野町の特産のまこもの粉末を入れることによって、より風味を出しました。おやつ時間に子ども達が楽しく会話が弾むようクッキーを木の形にしてみました。まめまめしく、よく噛んで食べましょう。

■材料（2人分）

煎り大豆から粗きな粉

大豆 50g
水 適量
（煎り大豆は市販でも可）

まめまめクッキー

煎り大豆 10g
無塩バター 20g
グラニュー糖 15g
塩 少々
薄力粉（あやひかり） 40g
まこも粉（ブラウン） 1g
全卵 15g

} A



* Aは合わせてふるっておく。

* まこも粉がなくても十分おいしくできます。その場合も、薄力粉は40gでOK。

■作り方

準備（前日にしておく）

- ①大豆50gを6時間以上水に浸ける。
- ②ざるに上げ水気を切り、180℃で約25分から焼きする。

- ①煎り大豆をミキサーにかけて粗きな粉にする。
- ②粗きな粉・1cm角に切った無塩バター・グラニュー糖・塩・Aを細かくカードで刻む。（サラサラになるように）
- ③卵を加えてひとまとめにしてラップに包み、30分位冷蔵庫で冷やす。（時間のない時は冷凍庫）
- ④クッキー生地を平にのばし、クッキー型で抜いて天板に並べる。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで約10分焼く。

所要時間

60分