

大豆とココアのショートブレッド

【材料】（12×12×1cm 1枚分）

●	大豆粉	60 g
●	純ココア	20 g
●	ベーキングパウダー	2 g
★	無塩バター	35 g
★	オリーブオイル	15 g
★	パルスweet	20 g
*	生クリーム	80 g
*	クルミ	10 g
*	マカダミアナッツ	10 g



【作り方】

- ・無塩バターはレンジで溶かしておく
- ・●の材料を合わせてふるいにかける

- 1、ボールにふるった●と★の食材を入れ、均一な状態になるまでゴムベラで混ぜる。
- 2、1に生クリームを少しずつ加えてよく混ぜてひとつにまとめる。
- 3、粗めに砕いた○を2に加えてさらに混ぜる。
（ナッツがーか所に偏らないように入れる）。
- 4、ビニール袋に入れて手でまとめ、1cm弱の厚さの正方形になるように成型する。
- 5、4をビニールから取り出し12等分する。
- 6、5を天板に並べ、あらかじめ180℃に温めておいたオーブンで20分焼く。

※オーブントースターの場合は、こげやすいので上にアルミをのせて焼いてください。

【栄養価】 12等分 1本当たり

エネルギー量 100 kcal

糖質 1.4 g

ケトン比 2.4 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

【一言メモ】

- ・ココアの代わりに抹茶を使えば、きれいなグリーンのショートブレッドになります。
- ・バターやオリーブオイル、生クリームを多めにするとしっとり感が増します。(増やす量によりケトン比とエネルギー量は異なります)