

★きなこパウダー入りパン★



★やわらかきなこクッキー



★氷水で冷たくして★



★お湯で★



★牛乳で★



材料 : 小麦キヌカ 200g きなこパウダー大 8 玉子 2 個  
薄力粉 30g 牛乳大 2 片栗粉適量

作り方 : ①ボールに片栗粉以外の材料を全部入れて混ぜる。  
②片栗粉を手につけながら鶏の卵くらいの大きさに丸めクッキングシートに並べる。  
③180℃のオーブンで 10 分間焼く。

材料 : きなこパウダー大 4 ヨーグルト大 4 生クリーム大 3 小麦キヌカ 200g ホター少々 卵黄少々

作り方 : ①ボールに小麦キヌカとホターを入れ手で叩きになるまで混ぜる。牛乳・きなこパウダーを加え手で混ぜる。様子を見て卵黄を混ぜる。  
②クッキングシートを敷いた天板に適当な大きさに丸め並べ、卵黄をハケでぬる。③180℃のオーブンで焼く。

※冷水にきなこパウダーを入れてかき混ぜて良く解かして氷で冷やして美味しくお飲み下さい。  
イソフラボン、カルシウムの補給に。

※お湯 100cc に黒糖きなこパウダーを大さじを入れて混ぜる。  
イソフラボン、カルシウムの補給に。

※冷たい牛乳に適量を混ぜて。  
イソフラボン、カルシウムの補給に。