シリアルクッキー

うるま市　公立保育所

コード	材料名	1枚当たり	14枚(7人分)
X01024	ホットケーキ粉	14 g	200 g
X50053	油	3.4 g	48 g
13003	普通牛乳(豆乳でもよい)	2 g	30 g
X93217	シリアル(グラノーラでもよい)	3 g	40 g

☆材料に卵、バター、砂糖は使用しませんが、ホットケーキミックス、シリアルに含まれる場合があります。

☆シリアルの種類によって甘味が変わります。

☆グラノーラの場合、様々な食品が入っており保育園では未摂取の子どももいると思われます。(乾燥マンゴー、ココナッツ、アーモンドなど)食物アレルギーが心配なので、使用するときは原材料表示をよく確認して心配のないものを使用してください。

料理手順

①ホットケーキ粉に油と牛乳(または豆乳)を入れて粉が少し残るくらいまで混ぜる。

②シリアルを手で砕きながら混ぜる。

③平たく丸めて鉄板の上で中心をギュッと潰す。

④170℃のオーブンで13～15分程度焼く。

成分値

エネルギー	99	kcal
水分	3.3	g
たんぱく質	1.4	g
脂質	4.1	g
炭水化物	13.1	g
灰分	0.3	g
カルシウム	17	mg
リン	26	mg
鉄	0.1	mg
ナトリウム	72	mg
カリウム	35	mg
レチノール当量	2	μg
V.B1	0.03	mg
V.B2	0.02	mg
ナイアシン	0.1	mg
V.C	2	mg
コレステロール	4	mg
食塩相当量	0.1	g