

プルーンココナツクッキー

プルーン、米ぬかが入って繊維たっぷりソフトクッキー



材料 (約 24 個分)

干しプルーン	……	大粒 3 個
米粉	……	100g
米ぬか	……	30g
ココナツファイン	……	20g
重曹	……	小さじ 1/4
<A>		
ココナツミルク	……	80ml
砂糖	……	60g
なたね油	……	40ml
塩	……	小さじ 1/4

作り方

- 1 プルーンはみじん切りにする。オーブンは120°Cに余熱しておく。
- 2 米ぬかはオーブン皿に広げて10分加熱して取り出し冷ましておく。
取り出した後、オーブンは150°Cに余熱しておく。
- 3 ボウルに、米粉、2の米ぬか、ココナツファイン、重曹を入れてよく混ぜる。
- 4 別のボウルに、ココナツミルク、砂糖、なたね油、塩を入れてよく混ぜる。
- 5 3に4を加えゴムべらで混ぜ合わせる。
- 6 5の生地を24等分にして平たく丸い形を作り、オーブン皿にのせて、20分程度焼く。