



おいもとくるみとレーズンのゴロゴロクッキー

材 料	作りやすい分量 (約20枚)
さつまいも	150g
くるみ	40g
レーズン	40g
バター	60g
砂糖	60g
卵	1個
薄力粉	150g



作り方

- ① さつまいもは1センチのさいのめに切る。
茹でて水気を切り、粗熱をとる。
- ② くるみとレーズンを包丁で粗く（大きめ）きざむ。
- ③ 室温に戻したバターに砂糖を混ぜ、さらに卵を混ぜる。
次に、ふるった薄力粉を混ぜる。
- ④ ③に、①のさつまいもと②のくるみ、レーズンを混ぜる。
- ⑤ スプーンで、オーブンシートを敷いた天板に落とし入れ、形を整えて、180℃に予熱しておいたオーブンで約20分焼く。



栄養価 (1枚あたり)	エネルギー	95kcal	タンパク質	1.4g
	脂質	4.2g	炭水化物	13.0g
	食物繊維	0.6g	食塩相当量	0g

秋の味覚として知られるさつまいも、くるみ、レーズンは、腸内環境を整える食物繊維が含まれます。食物繊維は、大腸の中で善玉菌を増やして整腸効果をもたらすため、便秘解消にも役立ちます。また、くるみには、動脈硬化の予防につながるオメガ3脂肪酸や抗酸化作用のあるビタミンEが含まれます。さらに、さつまいもやくるみに含まれるビタミンB6は、タンパク質を分解、再合成して身体をつくり、皮膚と粘膜の健康維持するほか脂質もエネルギーに変えるので、脂質がたまるのを防いでくれます。

さつまいもとくるみとレーズンが入ったゴロゴロクッキーいかがですか。