

カテェネ 農食ツーマム 「くるみ」を使ったレシピ



くるみとオートミールの ざくざくクッキー

オートミールをベースに
卵を使わず手軽に作れるクッキー。
くるみの香ばしさがたまりません！



●おいしく作るポイント●



POINT 1

2~3mmにあらめに砕くと、ざくざくとした食感が楽しめます



POINT 2

手のひらでぎゅっと握って形を整えましょう

〈材料（約10個分）〉

- くるみ（実） 50g
- オートミール 70g
- 薄力粉 30g
- 三温糖（または上白糖） 30g
- 塩 ひとつまみ
- サラダ油 大さじ2
- 水 大さじ2
- レーズン 20g

〈作り方〉

1. 殻つきくるみは、殻を割って実を取り出しておく。くるみはフライパンで乾煎りし冷ましてから、ジッパーつきの袋に入れ麺棒で軽くたたいて砕く（Point1）。オーブンは160℃に温めておく
2. ボウルにオートミール、薄力粉、三温糖、塩を入れ、手でよく混ぜる
3. 2にサラダ油を加え、サラダ油に粉をなじませるように手で混ぜ合わせる。そばろのようになるとら両手ですり合わせて、全体にさらさらになるまでダマをつぶす
4. 3に水を加えゴムベラでざっくり混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなったら、くるみ、レーズンを加え混ぜる
5. 水でぬらした手に生地を大さじ1ずつとり、丸型に整え（Point2）、軽くつぶして1cmの厚さにする
6. 天板に並べ160℃のオーブンで35~40分焼く。ざくざくとした食感を楽しむため、完全に冷まして固くなってからいただく