

土からキッチン~『ビーツ入りピンククッキー』~健腸レシピ

2021年8月25日

みなさん、こんにちは😊

そろそろ夏休みも終わろうという頃ですが、地域によってはコロナの影響で夏休みが延長になったところもありますね。お子さまも予定が変わってストレスになってしまったり、親御さんも色々都合が変わって大変だと思います。

そんな時こそ、食生活をしっかりバランスよく！親子で腸内環境を整え、心も体も元気に過ごせるようにしたいですね。

今日ご紹介するのは、親子で作れる簡単おやつ定番「クッキー」です。

ホットケーキミックスを使って簡単にできますよ！しかも今回は栄養価満点の「ビーツ」を使って可愛いピンクのクッキーにしました！色々な形を作って楽しんでほしいなと思います。

ビーツは皆さん食べたことあるでしょうか？中々普通の食材では使わないという方も多いかもしれませんね。



色鮮やかなビーツは『食べる血液』と呼ばれるほど栄養価が高く、食物繊維やオリゴ糖、ビタミンB群や葉酸などが豊富に含まれています。腸内環境改善、血流改善、抗酸化作用、喘息、咳、生理不順など多くの薬効が期待できます。

下処理したのも販売されていますし、少量ならレンジでもOK。サラダにスープに色々なお料理でぜひ使っていただきたい野菜です。今回は東郷町産を使用しました。以外と近くでもフレッシュなビーツが作られていますので探してみてくださいね。

今回は細かく切っているので野菜感はなく、クセもないのに色は天然のビーツの色でキレイな健康クッキーです😊

野菜が苦手なお子さまでもキレイなピンクのクッキーなら食べていただけるかも！ぜひお試しください。

☆ビーツ入りピンククッキーの作り方

【材料】

ビーツ 小1個

ホットケーキミックス 200g

バター 50g

牛乳 大さじ2

きび砂糖 大さじ2 ※上白糖でも可

【作り方】

①ビーツは皮をむいて熱が通りやすいように小さく切り、耐熱容器に入れ浸かる程度のお水を入れ、600Wのレンジ3分加熱し、一度取り出し全体を混ぜ更に3分加熱する。※水がちょうどなくなる程度です。加熱しすぎるとビーツから水分がなくなってしまうので要注意！

②①を取り出し更にみじん切りに細かく刻む

③ホットケーキミックスに、きび砂糖・溶かしたバター・牛乳を加え混ぜる。そこに②を加え粉っぽさが無くなるよう捏ねながら全体がピンク色になるまで捏ねる。

④ラップにくるみ冷蔵庫で30分程寝かせる。

⑤オーブンを180度の予熱しておく。

⑥④を取り出し適度な大きさに切ったら手で丸く形を作り天板にオーブンペーパーを敷いた上に並べる。※お好きな型抜きでもOK！自由に形を作ってください。

⑦⑥を180度のオーブンで20分焼いたら出来上がり！ ※型抜きした時などは大きさなどで時間調整してくださいね。