

# にんじんの型抜きクッキー

## 材料（約30枚）

- 薄力粉 120g
- バター 60g
- 砂糖 40g
- にんじん 30g

## 準備

バターは室温に戻しておく！

にんじんは水でよく洗って皮ごとすりおろしておく！

## 作り方

① バターを柔らかくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる

② ①にすりおろしたにんじんを加えよく混ぜる

③ 薄力粉を加えて生地がまとまるまで混ぜる

△にんじんの水分によって生地の硬さが変わるので薄力粉は少しずつ様子を見ながら加える  
少しベタつくようであれば薄力粉を足してください

④生地を薄く伸ばして冷蔵庫で30分ほど休ませる

⑤型抜きをしたら170度に予熱したオーブンで15分～20分様子を見る

⑥出来上がり！！にんじんが苦手な子でも食べられるにんじんクッキーぜひ作ってみてください◎

## にんじん豆知識

実はにんじんの栄養分が一番多い箇所は皮なんです！皮ごとになんじんを食べることでたくさんの栄養を摂取することができます。

さらに、すりおろすことで栄養素の吸収率をあげることもできます！

栄養たっぷりのクッキーぜひ作ってみてください！