

いくつになっても前歯でかむことは大事です。食べ物はなるべく大きく切って前歯でかじりとって食べる事は脳を刺激し、認知症の予防にもなりますね。

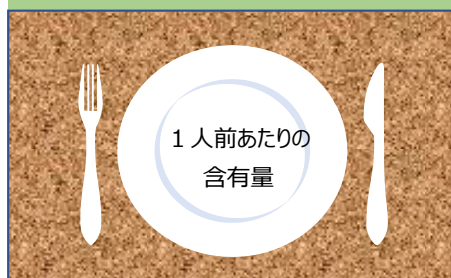


ドライフルーツとピーカンナッツの

2022/10/12

材料	10	人前	調味料
薄力粉	100	g	
強力粉	100	g	
グラニュー糖	100	g	
卵	2	個	
ドライフルーツ	80	g	
ピーカンナッツ	80	g	
ベーキングパウダー	5	g	
バニラオイル			適宜

栄養成分表



211	Kcal エネルギー
42	ミリグラム コレステロール
24.8	グラム 炭水化物
0	グラム 食塩相当量

作り方

- ① オーブンを190℃に予熱
- ② ドライフルーツを粗めに刻む
- ③ 粉とベーキングパウダーをふるい、グラニュー糖とまぜておく
- ④ 卵を少しずつ加え、ドライフルーツとナッツを混ぜ込む
- ⑤ オーブンシートに約25×13×1.5cmにのばし、少し厚みのある生地にする
- ⑥ オーブンを170℃に落として30分やく
- ⑦ 一度取り出して1.5cm幅に切り、再び170℃で10～15分