

オーツビスケット



調理時間

30分

カロリー

379kcal/グリルプレート1枚分

材料

(4人分)

オートミール	30g
薄力粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
ココナッツオイル	大さじ1
塩	ひとつまみ
きな粉	大さじ1
メープルシロップ	大さじ1

作り方

- 1 厚手のポリ袋（19.6×17.7mm）にオートミール、薄力粉、ベーキングパウダー、塩、きな粉を入れて、袋を振って均一に混ぜる。
- 2 ココナッツオイル、メープルシロップを(1)に加え、生地がまとまるまで袋の上からよくもみ込む。ポリ袋の上から麺棒などを転がし、生地を3mmの厚さに四角く平らに広げ、冷蔵庫で10分休ませる。
- 3 はさみでポリ袋を切り開いて生地を好みの大きさに切る。グリルプレートにアルミホイル（食材がくっつきにくいタイプ）を敷き、生地にのせる。
- 4 (3)をグリルに入れて「グリルプレート・タイマー設定5分」にセットして加熱する。消火後そのまま2分余熱を通す。

好みの形にカットしたビスケット生地をグリルプレートに並べます。オーブンのようにサクッと香ばしく焼けます。

AJINOMOTO CO.×Rinnaiコラボレシピ 食物繊維や鉄分が豊富なオーツ麦で作るおやつ。

監修 AJINOMOTO CO.