

## 口溶けスノーボール



材料 (約30個分)

バター65g 粉糖25g クルミ35g

A(薄力粉45g さつまいもでんぷん30g ココア10g) 粉糖20g程

作り方

\*オーブンは180度に予熱しておく。

1. バターは室温にもどしておく。(時間がない時は、100w2分程加熱して、手でバターを押せる程度)くるみはみじん切りにしておく。薄力粉・でんぷん・ココアは一緒に2回ふるっておく。オーブンは180度に温めておく。
2. ボウルにバター入れ、ゴムベラで柔らかくなるまで混ぜる。粉糖を加え、さらによくゴムベラで混ぜる。
3. ②にクルミを入れ混ぜる。
4. ③にふるった粉類一度に加え、さっくりと混ぜる。
5. ④を30個程(1.5cmぐらいに丸める)になるように丸めて、180度の上段~中段で約18分焼く。
6. ⑤の粗熱が取れたら、粉糖を入れたポリ袋に入れまぶす。

ココア・・食物繊維が豊富なので、便秘改善に効果がある。またポリフェノールが含まれることで、アレルギーを抑えたり、疲労回復を助けたり、ピロリ菌の抑制効果があるなど様々な効果がある。

何も加えていない純ココア、ココアの粉に粉乳を加えたミルクココア、砂糖と粉乳を加えたインスタントココアがある。カロリーが気になる方や、しっかり栄養を取りたい場合は純ココアがおすすめ。

\*さつまいもでんぷんを使った料理例\*



(くず餅)



(がね)