

身体の芯から元気になる「噛むカム粒ツブ玄米味噌クッキー」の作り方

材料と使用グラム数

(イオンで購入した際の参考価格)

<A：ベースになる食材>

全粒粉	25 g	(500 g で 350 円)	
玄米	20 g	(2 kg で 1,000 円)	ミキサーで玄米を砕いて使います
オートミール	10 g	(300 g で 388 円)	
食べるいりこ	5 g	(50 g で 198 円)	手で細かく砕いてから入れる
味噌	10 g	(750 g で 498 円)	※私は手作り味噌を使用
煎りゴマ	4 g	(80 g で 198 円)	
シナモン	1 g	(12 g で 110 円)	
生姜パウダー	1 g	(14 g で 110 円)	
天然塩	1 g	(500 g で 415 円)	

<B：栄養UPの為の種子類>

※以下の食品は、綿棒で叩いて細かく砕いてから加える

クルミ	5 g (約1個半)	(120 g で 298 円)
アーモンド	5 g (4~5粒)	(120 g で 298 円)
松の実	1 g (6~8粒)	(28 g で 298 円)
クコの実	2 g (12~15粒)	(30 g で 148 円)
煎り大豆	2 g (5~6粒)	(50 g で 148 円)
カボチャの種	3 g (12~15粒)	(50 g で 148 円)
ひまわりの種	3 g	(50 g で 148 円)

<C：水分>

※粘り気が足りない場合は日本酒を追加して微調整

日本酒	30 g = 大匙2	(1.8L で 1,058 円)	味噌を先に溶かしておくとお
オリーブオイル	5 g = 小匙1	(456 g で 398 円)	
ハチミツ	5 g = 小匙1	(1 kg で 798 円)	

【作り方】

上記の分量で6枚分作れます(6枚分で材料費は…約200円です)

- ① A・Bをボウルに入れた後、Cをボウルに入れて、良くかき混ぜる(3分程度でOK)
- ② 混ざったら、6等分(1つが23~24g)にする
- ③ オープントースターの鉄板の上にアルミホイルを敷き、6等分したクッキーのタネを適度な大きさ・薄さにスプーンで成形する
- ④ クッキー生地の上にアルミホイルをピッタリと被せて、10分間オーブントースターで焼く
- ⑤ 10分たったら一度取り出し、クッキー生地を裏返して更に10分間焼く(アルミの蓋も有で)
- ⑥ オープントースターから取り出して冷まします。冷めて固くなったら完成です!

ポイント：タネが乾燥しないように手早く混ぜて、手早く分け広げて、焼きましょう!

鉄板の上に少し油(オリーブオイル)を塗ると裏返す時に綺麗にひっくり返せます

玄米を「煎り玄米」にすると、更に香ばしさが出てクッキーらしくなります

毎日1~2枚を目安に食べられる事をお勧めします

今の日本の農産物では不足しがちな、**濃い命の食材からの基礎栄養補給**を目的としたクッキーです
各食材は「一物全体食」で、どれも常温で「腐るもの」ではありませんので、長期保存も可能です

食べた感想や、体調変化の報告などがあれば何時でもお待ちしております

090-8190-9530 hiroba-25.manta@ezweb.ne.jp こじま施術院/小島宏和