

# 野菜のショートブレッド



## ★ 材料



|              |               |
|--------------|---------------|
| 小麦粉          | … 100 g       |
| 砂糖           | … 18 g (大さじ2) |
| 無塩バター        | … 30 g        |
| かぼちゃ         | … 30 g        |
| (皮や種等を除いた重量) |               |

かぼちゃ以外にも、さつまいもやニンジンなどを使って作っても美味しいです。

## ★ 作 り か た

- ① ボウルに小麦粉と砂糖を入れて手で混ぜる。
- ② バターを1cm角に切って①に加えてボロボロの状態にする。
- ③ レンジにかけてやわらかくしたかぼちゃの実の部分を②に加え生地をひとまとめにする。
- ④ 麺棒で生地を熱さ1cm位になるまで伸ばし、10等分に切る。竹串の裏やフォークなどで表面に穴をあける。(ビニール袋に生地を入れて手でのばしてもよいです。)
- ⑤ オーブンを180℃に温めておき、天板にオーブンシートをひいて並べ、15～20分焼く。

## 栄養成分

|                |         |
|----------------|---------|
| ※ショートブレッド1本あたり |         |
| エネルギー          | 41 kcal |
| 食塩相当量          | 0 g     |

