

## ～再現レシピ～ スーパーフード入りクッキー



### (材料)

かぼちゃ	750g
小麦粉	2000g
キャロブパウダー	150g
オリーブオイル	60g
水	265g

1. かぼちゃをスチームコンベクションオーブンで下処理する  
(蒸気100%、温度100℃ 20分)
2. 全ての材料をミキサーに入れて攪拌する
3. お好きな形で押し出し後、オーブンへ
4. 180℃で15分焼成し完成!



キャロブパウダーは地中海地方原産のマメ科植物。ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む食品です