



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



自宅で沖縄気分♪ ちんすこう



一個あたりのエネルギー ???kcal	食塩相当量 ?.?g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (8個分)

薄力粉 50g
砂糖 20g
サラダ油 20g
塩 少々

■作り方

- ①薄力粉と砂糖と塩をボウルに入れ、軽く混ぜたらサラダ油を加えざっくり混ぜ、粉っぽさが無くなったら8等分にし、手のひらで丸めてから楕円形に成形する
 - ③オーブンの天板にクッキングシートを敷き、①をのせ170°Cで15分程度焼く
- ※オーブントースターの場合は焼け具合を確認しながら5分～10分程度焼く
※焦げそうになったらアルミを被せて焼きます



スマイル
memo

味変アレンジしてみよう!

黒糖で	砂糖を黒糖に変更し、その他の材料はレシピの通りに
きな粉で	薄力粉を40g、きな粉を10g、砂糖を大さじ1、蜂蜜を小さじ2に変更し、サラダ油と塩は上記レシピの通り
黒ごまで	薄力粉を45g、黒すりごまを10g、サラダ油をごま油に変更し砂糖と塩は上記レシピの通り

cooking memo