

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ ブールドネージュ

ほろっとした優しい甘さのクッキーで、糖質量は普通に作ったものの半分です！おみやげにも喜ばれるクッキーです☆

準備時間

0  
分

調理時間

40  
分

分量

2  
人分

## 低糖質レシピ ブールドネージュ

材料

作り方

マーガリン	30g
アーモンドプードル	25g
薄力粉	25g
ラカント	5g
砂糖	5g
粉糖	5g

- 1、マーガリンと砂糖、ラカントをしっかりと混ぜる
- 2、薄力粉とアーモンドプードルを加え、生地がまとまるまで混ぜる
- 3、10等分して、少し縦長（卵型）に丸め、天板にのせる
- 4、170℃に予熱したオーブンで15分焼く
- 5、オーブンから出して、20分以上置いて粗熱を取る
- 6、ビニール袋などにいれて、粉糖をまぶして完成

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

糖質

9g

塩分

0.12g

抹茶パウダーを生地と粉糖にまぜれば、抹茶クッキーに！

子どもも大好きな味です☆

155  
カロリー

