

# たまねぎクッキー

## ◇ポイント

たまねぎは疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にしてくれます。また、血液が固まるのを抑えてくれるので、動脈硬化、高血圧の予防にもとても良いとされています。

## ◇材料(4人分)

新たまねぎ	150g	卵	1個
有塩バター	80g		
砂糖	40g		
薄力粉	20g		



## ◇作り方

- ① 溶かしたバターに砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ② といた卵を、①に少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ ②にふるった薄力粉を加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ ③にみじんざりにしたたまねぎを加え、なじむまで混ぜる。
- ⑤ ④を天板にスプーンで落とし、直径5cmくらいになるよう形を整える。(お好みで塩とこしょうをふっても良い。)
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。

## ◇栄養価(1人分)

・エネルギー	239kcal
・脂質	17.7g
・たんぱく質	2.5g
・塩分	0.4g