

ダイエットに最適！暴飲暴食を防げ チアシードクラッカー



■ 材料 ■

薄力粉 40g/片栗粉 20g/粉チーズ 30g/無塩バター 40g/塩
1.5g/ベーキングパウダー 小さじ1/2/水 大さじ2と1/2/チアシード 大さじ3 (30g) /黒胡麻 大さじ2/黒胡椒 適量

■ 下準備 ■

薄力粉、片栗粉、粉チーズ、塩、ベーキングパウダー、角切りにしたバターを全てボウルに合わせ、冷凍庫で冷やしておく

■ 作り方 ■

1. フードプロセッサーに冷やしておいた材料を入れ、さらさらのパウダー状になるまで回す ※材料が温かいと粘土状になることがあるのでしっかり冷やしておく！
2. さらに水、チアシード、黒胡麻を加えフードプロセッサーにかけたものを袋に入れ一塊にまとめ、冷凍庫で10分寝かせる
3. (2)の生地を袋の上から麺棒で薄くのばし、袋を切り開け4つ折りにしたものをのばす。これを2回繰り返して最終的に3mm厚程のシート状にする
4. (3)の生地にフォークで空気穴をあけ、190度に予熱したオーブンで10分焼成し、一旦取り出して適宜カットしたものをさらに10分焼いて完成

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
<http://oisyyy.wix.com/oisy>