



プロテインクッキー

ポイント

たんぱく質を
補いたい
間食におすすめ
です。



材料(1人分)

薄力粉 25g
 無塩バター 20g
 はちみつ 10g
 卵 5g
 チョコチップ 10g
 プロテイン
 パウダー 5g

作り方

- 1、薄力粉はふるいにかけて、
バターは室温に戻す
- 2、バターはよく混ぜ、卵は
しっかりとほぐす
- 3、バターにはちみつを加え、卵を
3回に分け少量ずつ混ぜる
- 4、3に1、プロテインパウダー、
チョコチップを加え、ヘラで切る
ようにさっくり混ぜる
- 5、生地をひとまとめにする
- 6、ラップをして30分～1時間
冷蔵庫で寝かせる
- 7、生地を麺棒で1～2mm程度の
厚さにし、型でくり抜く
- 8、クッキングシートを天板に敷き、
その上へ7を置き、170℃12分の
オーブンで焼く

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
356 kcal	8 g	21	32.7g	84mg	55mg	0.1g	



DM用プロテインクッキー

ポイント

たんぱく質を
補いたい
間食におすすめ
です。



材料(1人分)

薄力粉	25g
オリーブ油	7g
ごま いり	15g
ラカント	7.5g
プロテイン パウダー	5g

作り方

- 1、ポリ袋に薄力粉と
プロテインパウダー、ごまを
入れて揉む
- 2、オリーブオイルとはちみつを
入れ、粉気がなくなるまで揉む
- 3、2を成形し、クッキングシートを
敷いた天板に生地を並べ、
170℃12分焼く

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
263 kcal	9.6 g	15.3g	21.8g	89mg	99mg	0.1g	