



# 2023 August Menu



米粉入りオートミールクッキー

# 米粉入りオートミールクッキー

材 料	作 り 方	
(36枚 ~ 40枚)		
バター(無塩) 120g	・レーズンはぬるま湯に浸した後、水気をふきとる。	
きび砂糖 140g	・アーモンドは、ハサミ(包丁でも)3等分する。	
卵(殻付き) 1ヶ 65g~70g	・くるみは、手で割る。(あまり細かくしない)	
太白胡麻油 60g (5½T) 油1T=11g~12g	1. ボウルにバターを入れ、ゴムベラで練る。	
A {	2. 砂糖は、3回に分けて加え、すり混ぜる。	
	3. 卵を割りほぐして加え、更に混ぜる。	
	4. 太白胡麻油を少しずつ加え、混ぜる。	
	5. バニラオイルを振り入れる。	
	6. (A)を混ぜ、ふるったものを(5)に加え、混ぜ合わせる。	
	7. オートミールを加え、混ぜる。	
米粉 90g	8. ナッツ類(B)を加え混ぜる。	
薄力粉 90g	9. ボウル状に丸め、オーブンシートを敷いた天板に間隔をあけて並べる。	
塩 ½t	10. 上から手で押し、丸く、形を整える。 (ラップや使い捨て手袋を使って押すと良い)	
ベーキングパウダー ½t	11. 170℃のオーブンで、15分~20分焼き、 温度を150℃に下げ、8分くらい焼く。 しっかり乾燥焼きたい場合、140℃に下げ、 7~8分焼くと良い。	
重曹 ¼t		
シナモン 8振り		
(バニラオイル 数滴)		
オートミール 200g		
<ナッツ>		
B {		
	くるみ 70g	
	アーモンド 40g	
レーズン 70g~80g		



# ほうじ茶チャイ

材 料	作 り 方
(2人分) ほうじ茶 7g (2T強) 水 150ml A (カルダモン 3~4ヶ (ホール) クローブ 3~4ヶ (ホール) シナモンスティック 1本 生姜のスライス 3枚 牛 乳 250ml ハチミツ 2t (きび砂糖)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小さめの鍋に 水とほうじ茶を入れ 火にかける。</li> <li>2. 沸いたら (A) を入れ. 弱火で 2~3分煮る。</li> <li>3. 牛乳を加える。 ハチミツ(きび砂糖)を加える。</li> <li>4. 沸騰させないよう. 鍋のまわりに フツフツ 小さな泡が出てきたら 火を止める。</li> <li>5. 茶漉しで漉す。</li> </ol> <p>&lt;スパイスが粉状の場合. 牛乳を加える時に入れる。&gt;                      ~ 牛乳を多めにする場合は. 水を減らす~</p>

▶ チャイは. ヒンディー語で. お茶 の意味.  
(紅茶)

クーラーを冷え込んでもしまっている場合.

胃や腸が疲れている場合

発汗を促し. 胃腸の働きを活発にする。