



チーズが入っていいのにチーズ味??

酒かすクラッカー

non egg non milk



酒かすは必須アミノ酸をすべて含み
ビタミンB群の宝庫.

酒かすの味がなぜかチーズ味に??

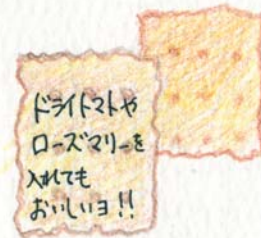
酒かすがニガテな方も、水なら大丈夫!!

今話題の酒かすを使った
とっても簡単なレシピ!! ☺



材料

- 薄力粉 ... 100g
- A { 酒かす ... 20g
- なたね油 ... 大さじ 2
- 塩 ... 小さじ 1/2
- B { 水 ... 大さじ 1
- 酢 or レモン汁 ... 小さじ 2



作り方

1. 薄力粉に A を加え指でそぼろ状にする
2. 1. に B を加え練らずにまとめ
厚さ 3mm から 5mm くらいにのばし切り分ける
3. 160°C のオーブンで 10分くらい焼いて出来上がり.