

ごませんべい

<材料>

小麦粉・・・・・・・・・80g
プロテイン・・・・・・・・20g
水・・・・・・・・・・50g
いりごま・・・・・・・・15g

オリーブオイル・・・・15g
エコー（中身のみ）・15g
黒砂糖・・・・・・・・・20g

<作り方>

- ①大きなボールに材料を全て入れまとまるまでこねる。
- ②①を3等分にし、クッキングシート上でペラペラになるまで均等に伸ばす。
- ③②に包丁で切れ目を入れる。
- ④180℃のオーブンで12分焼く。（オーブントースターでもOKです）

