



## ホロホロとした食感がおいしい！ グルテンフリーおやつ「スノーボールクッキー」レシピ

#アレルギー

#グルテンフリー

#ストレス

#腸内環境

#腸活



グルテンフリー食生活を実施していく中でも、やっぱりおいしいスイーツは食べたいですよね。しかし、まだ残念ながらスーパーやコンビニエンスストアで手ごろにグルテンフリースイーツを購入することができません。そこで、今回は、一般社団法人グルテンフリーライフ協会フォーブス弥生さんに、時短で簡単に作れる手作りスイーツレシピを教えてくださいました。



監修： **フォーブス 弥生（グルテンフリーライフ協会代表）**

一般社団法人グルテンフリーライフ協会代表理事。身内のグルテン過敏症をきっかけにグルテンフリーの探求と実践の道へ。長年にわたり培った知恵とノウハウをグルテンフリーの普及活動に生かすべく、2013年12月一般社団法人グルテンフリーライフ協会を設立。著書に、自身の経験と実践レシピをまとめた『2週間、小麦をやめてみませんか？』（三五館）。

### 米粉とアーモンドパウダーを使った「スノーボールクッキー」



最近では、コンビニエンスストアでもよく見かけるようになった「スノーボールクッキー」というスイーツをご存じでしょうか。スノーボールクッキーは、各国によって呼び方が異なり、ロシアンティーケーキやメキシカンウェディングクッキーとも呼ばれています。

「スノーボール」という名前は、クッキーを粉砂糖で転がすと、雪をかぶった小さなボールに似ていることに由来するようです。とくにクリスマスのホリデー時期によく食べられています。材料はシンプルにバター、粉類、粉砂糖、刻んだナッツで作られる、小さくて丸いボール状のクッキーです。

今回は、粉類に米粉とアーモンドパウダーを使ったレシピのご紹介です。米粉を使うことにより、香ばしくさっくりと焼き上がります。このクッキーは繊細で砕けやすく、口の中でホロホロととろけるような食感が特徴です。



【材料】 約50～60個分

- ・無塩バター 100g
- ・粉砂糖（てんさい糖） 40g
- ・塩 1g
- ・米粉 100g
- ・アーモンドパウダー 50g
- ・仕上げ用粉砂糖（てんさい糖 粉末タイプ） 適量

【作り方】

1. オーブンを160度に熱する。
2. 室温の戻した無塩バターと粉砂糖、塩を入れ、白っぽくなるまで泡立てる。
3. 米粉とアーモンドパウダーをふるいにかけてながら2.にしっかり混ぜる。
4. 混ざったら、生地を手でまとめる。
5. 生地を50～60等分にし、丸めて天板に乗せ、20～25分程薄いキツネ色になるまで焼く。
6. 少し粗熱がとれたら、ビニール袋に入れて粉砂糖をまぶす。

材料をまぜて、丸めて焼くだけなので、お菓子作り初心者の人でも手軽に簡単に作れるグルテンフリースイーツです。ぜひお試しください。

