



## 犬・笑・暮だより vol.51

# 愛犬のための手作りレシピ

～かんたん ベジタブルクッキー～



愛犬が太るのはちょっと気になる、でもおやつもあげたい！ このベジタブルクッキーはカロリー控えめなので体重が気になるワンちゃんにもピッタリです。

### 【材料】

(さつまいもクッキー 30個分) \*1個 7kcal  
 さつまいも……………100g  
 全粒粉……………20g  
 低脂肪プレーンヨーグルト……………大1

(にんじんクッキー 20個分) \*1個 8kcal  
 にんじん……………50g  
 全粒粉……………40g  
 低脂肪プレーンヨーグルト……………大1/2

### 【作り方】

#### (さつまいもクッキー)

1. さつまいもを1センチ角に切り、耐熱容器に入れレンジで加熱する(600w 3分)。(写真①)
2. 加熱したさつまいもを熱いうちにつぶし、粗熱がとれたら全粒粉・ヨーグルトを加えて混ぜ、ひとまとめにする。(写真②)
3. 2の生地を約20cm×13cmの大きさにのばす。(写真③)
4. のばした生地を長さ10cm、幅6～7mmに切り、軽くねじる。(写真④)
5. 190℃のオーブンで20分焼く。

#### (にんじんクッキー)

1. にんじんをすりおろす。
2. すりおろしたにんじんの水気を軽く絞り、全粒粉・ヨーグルトを加えて混ぜ、ひとまとめにする。
3. 2の生地を約20cm×10cm大きさにのばす。
4. のばした生地を長さ10cm、幅6～7mmに切り、軽くねじる。
5. 190℃のオーブンで20分焼く。

### ★ポイント★

- さつまいもをカボチャやジャガイモに替えても作れます。
- 薄力粉でも作れますが、全粒粉は薄力粉よりも低カロリーで食物繊維・ビタミンB1も豊富です。
- 愛犬の様子を見て、適量を与えて下さい。



カロリー控えめだから安心して食べられるわ♡



愛犬に関するお住まい・お庭のお悩みは **庭遊館** にお気軽にご相談下さい



庭園工事・外構工事・管理・設計施工

株式会社 庭遊館

〒504-0945 各務原市那加日新町6-65  
 TEL 058-216-3110  
 FAX 058-216-3113  
<http://www.teiyukan.jp>

