[　ちんすこう　（沖縄県）　]

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
小麦粉	40	カップ1/3	①サラダ油と砂糖を入れてよくかき
砂糖	16	大1と1/2	混ぜる。
サラダ油	16	小４	②小麦粉を振るいながら①に加え
			さっくり混ぜる。
			③４センチ位の棒状にして、170度
			のオーブンで13分焼く。
			1人2本

栄養価（1人分）		
エネルギー	86	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	4.2	g
カルシウム	2	mg
食塩相当量	0.0	g

沖縄の伝統的なお菓子です。
油と砂糖を混ぜ合わせ、小麦粉を混ぜて焼くだけのお菓子です。冷めると固くなります。