

【きな粉の米粉クッキー】



きな粉の
香りが
香ばしい!

【栄養価】 (1人分) 5.6枚(生地4分の1枚分)
エネルギー 159kcal
たんぱく質 4.0g 脂質 5.2g
炭水化物 24.2g 塩分相当量 0.0g

【材料】 (4人分) 生地1枚分(約20×15cm)

・米粉 60g ・片栗粉 10g ・きな粉 30g
・砂糖 30g ・サラダ油 大さじ1
・無調整豆乳 40g

きな粉

【作り方】

- ①オーブンを160℃に予熱する
- ②ボウルに米粉、片栗粉、きな粉、砂糖、サラダ油、豆乳を順に加え、よく混ぜてひとまとめにする ※まとまりにくければ豆乳を加える
- ③天板にクッキングシートをしき、生地をのせてラップの上から約20×15cmの四角にのぼす
- ④カードや包丁の背などを使って約5×3cmの20等分に切れ目をいれる
- ⑤160℃のオーブンで15～20分焼く
- ⑥粗熱が取れたら手でポキポキ割る

【豆乳バナナケーキ】



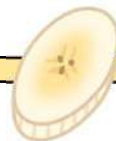
バナナは
熟したものが
オススメです!

【栄養価】 (1人分) 6分の1本分
エネルギー 121kcal
たんぱく質 1.7g 脂質 2.4g
炭水化物 23.2g 塩分相当量 0.2g



【材料】 (6人分) パウンド型1本分(目安15cm)

・バナナ 2本(200g)
・砂糖 大さじ1 ・米粉 100g
・ベーキングパウダー 5g ・無調整豆乳 60g
・サラダ油 大さじ1



【作り方】

- ①オーブンを170℃に予熱する
- ②バナナの皮をむき、ボウルに入れて粗めに潰す
- ③②のボウルに砂糖、米粉、ベーキングパウダー、無調整豆乳、サラダ油を順に加え、その都度混ぜ合わせる
- ④パウンド型にクッキングシートを敷き、170℃のオーブンで約30分焼く
竹串を刺して生地がくっつかなければ完成

【さつまいもぜんざい】



栗や
かぼちゃを
加えても
good!

【栄養価】 (1人分)
エネルギー 123kcal
たんぱく質 2.3g 脂質 0.3g
炭水化物 27.9g 塩分相当量 0.1g

【材料】 (2人分)

・茹であずき缶(加糖) 100g
・水 100ml
・さつまいも 20g



【作り方】

- ①さつまいもは1cmの角切りにし、600wのレンジで約2分加熱してやわらかくする
- ②鍋に茹であずきと水を入れて弱火で加熱し、ふつふつしてきたら、さつまいもを加えて3分程、煮詰める

