

ブルーベリーブラウニー ローズヒップティー

ハーブティーの効能

ビタミンCが豊富
利尿促進・むくみ解消

● ● ● ブルーベリーブラウニーの作り方 ● ● ●

【材料個分】 4人分

- ・バナナ 小1(80g)
- ・くるみ(食塩不使用) 20g
- ・ブルーベリー 20g
- ・卵 1個(60g)
- ・砂糖 大さじ4杯(40g)
- ・オリーブ油 小さじ4杯(16g)

- ☆ 小麦粉 2/3カップ(72g)
- ☆ バーキングパウダー 小さじ1/2杯(2g)
- ☆ 純ココア(砂糖不使用) 大さじ2杯(10g)

【作り方】

- ①バナナはフォークなどでつぶしてピューレ状にする。
くるみは空煎りし刻む。ブルーベリーも刻んでおく。
- ②卵を泡立て器で溶きほぐし、砂糖、オリーブ油、バナナを順に加えてよく混ぜ合わせる。
- ③☆を合わせて②にふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
粉っぽさが少し残る程度でブルーベリーを加え、混ぜ合わせる。
- ④型にオーブンシートを敷き、生地を流し入れて2~3回トントンと軽く落として空気を抜き表面をならす。
くるみを散らして180度のオーブンで25分焼く。



225kcal (1人3個分)

Point

- アントシアニンを豊富に含んだブルーベリーやカカオポリフェノールを含んだココアは抗酸化作用(体内で発生した活性酸素を除去する)があり、動脈硬化、乳腺炎予防に効果的です。

バナナは多いとふんわり感がなくなり、少なすぎるとパサパサになるので分量に注意。