

今日のおやつ

米粉の焼き菓子 ノンカフェインコーヒー

米粉の焼き菓子

【材料8個分】 4人分

・米粉	1/2カップ (70g)		
・アーモンドパウダー	大2 (10g)	〈飾り用〉	
・ベーキングパウダー	小1 (3g)	・ドライ苺	16g
・卵	1個 (60g)	・くるみ	16g
・はちみつ	小3 (16g)	・アーモンドスライス	4g
・オリーブ油	小4 (16g)		
・調整豆乳	1/4カップ (50g)		
・砂糖	大2 (16g)		

【作り方】

- ①ボウルに卵・はちみつ・オリーブ油・調整豆乳・砂糖を入れ混ぜ合わせた後、☆をふるい入れさっくりと混ぜる。
- ②①をアルミカップに均等に分け、飾り用のドライ苺・くるみとアーモンドスライスを上に飾る。
- ③180℃のオーブンで10分焼く。



220kcal (1人2個)

Point

- 米粉は小麦粉に比べ、消化が緩慢で血糖値の急激な上昇を抑えます。また、モチモチした食感で満腹感が得られやすいのが特徴です。
- 小麦アレルギーの方でも対応可能です。
- ナッツ類は抗酸化作用のあるビタミンEが豊富で乳腺炎予防に効果的です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。