

今日のおやつ

キヌアバナナマフィン ノンカフェインコーヒー

キヌアバナナマフィンの作り方

【材料5個分】 5人分

・キヌア	5g	・薄力粉	100g
・バナナ	1/2本(80g)	・全粒粉	30g
・卵	Lサイズ1個(60g)	・ベーキングパウダー	5g
・三温糖	40g(大さじ4)	・バニラエッセンス	少々
・キャノーラ油	10g(小さじ2)	・くるみ	7.5g
・調整豆乳	130g		

【作り方】

- ① キヌアをたっぷりのお湯で10分ほど茹でて、冷ましておく。
- ② バナナを1cm角に切る。飾りつけように輪切りも用意する。
- ③ ボウルに卵と三温糖を入れ、泡だて器で1分ほど混ぜる。
- ④ キャノーラ油、豆乳を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ④に薄力粉、全粒粉、ベーキングパウダーを加えて、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤にバナナと冷ましたキヌア、バニラエッセンスを加えてさっと混ぜる(練らないように注意する)
- ⑦ 生地を型に入れる。炒ったくるみをトッピングする。
- ⑧ オーブンで180℃、25分焼く。

今日の飲み物



207kcal (1人分あたり)

Point

- 穀物の一種である「キヌア」は栄養価が高いとこで注目されるスーパーフードです。
- たんぱく質をはじめ、妊娠中に必要な鉄やカルシウムも豊富に含んでいます。
- 乳腺炎予防の為、牛乳のかわりに豆乳を使用することで、動物性脂肪を控える工夫をしています