

今日のおやつ

ほうれん草と黒ごまクッキー カフェインレスコーヒー

今日の飲み物



● ● ● ほうれん草と黒ごまクッキーの作り方 ● ● ●

【材料9個分】 3人分

- ・ほうれん草 30g
- ・調整豆乳 15g (大さじ1杯)
- ・オリーブ油 15g (大さじ1杯と小さじ1杯)
- ・砂糖 30g (大さじ3杯)
- ・いり黒ごま 6g (小さじ2杯)
- ・小麦粉 90g (カップ1杯)
- ・アーモンドプードル 15g (大さじ3杯)

【作り方】

- ① ほうれん草を茹でて水気をきり、豆乳と一緒にミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ② ボウルにオリーブ油、砂糖を入れ、よく混ぜる。①を入れて混ぜる。
- ③ ②にいり黒ごまを入れ混ぜ、小麦粉、アーモンドプードルをふるいながら入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④ 好みの形に整え、オーブン180度で15分焼く。

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。



241kcal (1人3個分)

● ● ● Point ● ● ●

- ● ● ほうれん草にはビタミンC、B1、B2、が多く含まれ、鉄、銅などのミネラル分も豊富に含んでいます。そのため貧血や風邪の予防に効果的です。
- ● ● また、バターなどの動物性脂肪を使用せず、オリーブ油に変えることで動物性脂肪を抑えています。