

今日のおやつ

レーズンときな粉の蒸しパン ローズヒップティー

きな粉とレーズンの蒸しパンの作り方

【材料6個分】 2人分（6個分）

- ・砂糖 14g（大さじ1と1/2杯）
- ・オリーブ油 4g（小さじ1杯）
- ・調整豆乳 50g（大さじ3杯と小さじ1杯）
- ・ホットケーキミックス 60g（1/2カップ）
- ・きな粉 10g（小さじ4杯）
- ・レーズン 10g（10つぶ）

【作り方】

- ① ボウルに砂糖、オリーブ油、豆乳を入れ混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスときな粉を入れて、よく混ぜる。
- ③ 最後にレーズンを入れて混ぜ、容器（アルミカップなど）に入れる。
- ④ 蒸し器で10分蒸す。
- ⑤ お皿に盛って完成。

今日の飲み物

ビタミンCが豊富
利尿促進・むくみ解消



208kcal（1人分あたり）

Point

- きな粉などの大豆製品には、鉄分が豊富に含まれているため、貧血予防に効果的です。
- また、レーズンには、抗酸化作用のあるポリフェノールを含み乳腺炎予防に効果的です。
- さらに牛乳の代わりに豆乳を使用することによって、動物性脂肪を抑えています。

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。