

## 今日のおやつ

# オートミールクッキー

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。

### オートミールクッキーの作り方

【材料 4人分（4枚分）】

・オートミール	15g	・キャノーラ油	10g
・アーモンドプードル	10g	・調整豆乳	5g
・砂糖	5g	・くるみ	2.5g
・食塩	少々		



ドライフルーツでも  
美味しくできます

248kcal（1枚分あたり）

【作り方】

- ①くるみは軽く刻んでおく。
- ②ボウルに★の粉類を入れ、混ぜる。
- ③②にキャノーラ油を入れ、よく混ぜる。
- ④③に調整豆乳とくるみを入れ、  
まとまりが出るまで混ぜる。
- ⑤出来上がった生地を4等分にし、形を整える。
- ⑥160度のオーブンで20分焼く。

### Point

- ・オートミールは全粒穀物のため、食物繊維やミネラルが豊富です。（食物繊維は玄米の3倍）
- ・食物繊維は便秘解消に役立ち、腸内環境の改善が期待できます。さらに糖の吸収を穏やかにしてくれるため、血糖値の急上昇を抑える効果があります。