

ココアの米粉バナナマフィン

ママと生まれる前の赤ちゃんに
たっぷり栄養を。

ココアの米粉マフィン作り方

【材料2個分】 2人分

・バナナ	30 g
・米粉	50 g
・純ココア	6 g (大さじ1)
・ベーキングパウダー	2.4 g
・絹豆腐	50 g
・砂糖	18 g (大さじ2)
・キャノーラ油	18 g (大さじ1+1/2)
・牛乳	34 g

【作り方】

- ① バナナはフォークでつぶす。
- ② ココア、米粉、ベーキングパウダーをあわせ
ふるいにかけ、よく混ぜる。
- ③ 絹豆腐と砂糖を泡だて器でよく混ぜる。
- ④ ③にキャノーラ油、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④に②を入れてゴムベラでよく混ぜる。その後、①も入れる。
- ⑥ カップへ入れて成型する。
- ⑦ 170℃に予熱したオーブンで15分焼いて完成。



257kcal (1人分あたり)

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、もちもちした食感で満腹感が得られやすいのが特徴です。

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。