



★おすすめのおやつレシピ2★



袋ひとつ
で作れる

りんごとくるみのスコーン

1個あたり180kcal

< 準備 >

- オブンを180度に予熱しておく
- 天板にオーブンシートをのせる

< 16個分の材料 >

◆ A	ホットケーキミックス	1カップ	◆ くるみ	20g
◆	オートミール	大さじ5	◆ 干ぶどう	20g
◆	豆乳*牛乳や水でもよい	1/4カップ	◆ りんご	1/2個(200g)
◆	はちみつ	大さじ1	◆ バター	小さじ5
◆	サラダ油	小さじ5		

< 作り方 >

- ①りんごは皮をむいて1~2cm角に切り、バターと一緒にフライパンで焼き、バターがなじんだら火を止めて冷ます
 - ②くるみ、干ぶどうは粗く刻む
 - ③ビニール袋にAを入れ、軽く混ぜてからりんご、くるみ、干ぶどうを加えて混ぜる
 - ④ビニール袋の中で厚さ1~2cmの丸に形づくる
 - ⑤天板にオーブンシートをしき、④をのせて8等分にし、間隔をあける
 - ⑥180度のオーブンで20~30分ほど焼く
- ☆焼き色、焼き加減はお好みで☆



オートミールで
食物繊維、鉄分

おからもち ~みたらしあんかけ~

1人あたり99kcal



お好みできなこのみ、
みたらしあんのみでもおいしい♡

< 4人分の材料 >

つくりやすい量

おからもち材料		みたらしあん材料		きなこ材料	
◆ 生おから	65g	◆ しょうゆ	小さじ2	◆ きなこ	大さじ1
◆ 片栗粉	大さじ4	◆ 砂糖	小さじ4	◆ 砂糖	小さじ2
◆ 砂糖	小さじ1	◆ みりん	小さじ1		
◆ 水	1カップ	◆ 片栗粉	小さじ1		
		◆ 水	1/4カップ		

< 作り方 >

- ①みたらしあんの材料をフライパンか鍋にすべて入れて混ぜ合わせ、中火にかけて加熱し、とろみがついたら出来上がり
- ②器にきなこ砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる
- ③耐熱ボウルにおからもちの材料を入れ、よく混ぜ、電子レンジで2分加熱する
- ④一度とりだしてスプーンなどでよく混ぜ、もう一度レンジで1分半加熱する
- ⑤④をスプーンなどで一口大にちぎり、きなこをまぶして器に盛り、みたらしあんをかける (みたらしあんには塩分が含まれるので、かけすぎないようにしましょう)