

親子食育レシピ おやつ

【手づくり八つ橋風】

材料 4人分	
白玉粉	16g
水	80ml
ホットケーキミックス	80g
サラダ油	小さじ1
みりん	大さじ1/2
きな粉	4g
(お好みでシナモン)	
こしあん	40g
バナナ	80g

1人分の栄養量	
エネルギー	139Kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.2g
食塩相当量	0.2g

- ① 白玉粉に水を少しずつ加えながら混ぜて、ホットケーキミックス、サラダ油、みりん、きな粉を加えてよく混ぜる。
- ② 熱したフライパンにだ円形に流し、両面を焼いて、あら熱をとる。
- ③ バナナを輪切りにする。
- ④ 生地の手前にこしあんとバナナをのせて巻く。食べやすい大きさに切る。



【ブルーベリースムージー】

材料 4人分	
無糖ヨーグルト	200g
牛乳	200ml
ブルーベリー	40g
砂糖	小さじ2

1人分の栄養量	
エネルギー	75Kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	3.4g
食塩相当量	0.1g

- ① 無糖ヨーグルトに砂糖を加えておく。
- ② ミキサーに①、牛乳、ブルーベリー（できれば冷凍したもの）を入れ、スイッチを押す。

