



簡単手作りおやつを紹介します。



こまち麩ラスク

ふわふわのお麩がコロコロサクサクのラスクに変身♪
お麩は消化が良く、良質のたんぱく質が豊富に含まれています。



材料(作りやすい量)		作り方
食材	分量	
こまち麩	20個	①バターは電子レンジで溶かし、こまち麩にからめる。 ②グラニュー糖を①にまぶし、トースターに並べて3~4分、焼き色がつくまで焼く。
バター	20g	
グラニュー糖	10g	

5個分 エネルギー：86kcal、たんぱく質：2.9g、脂質：4.4g、炭水化物：8.2g、カリウム：4mg、鉄：0.3mg、食物繊維：0.4g、食塩相当量：0.1g



きな粉やすりごまで、和えてもおいしいですよ♪

さつまいもの茶巾絞り



便秘の予防・解消に効果があります。



材料(4個分※作りやすい量)		作り方
食材	分量	
さつまいも	小1本	① さつまいもは皮を厚めにむいて一口大に切り、水にさらす。 ② ①の水気を切って耐熱容器に入れ、緩めにラップをかけ、500wで6~7分かける。 ③ 熱いうちに砂糖を加えフォークなどでつぶしながら、まとめやすい硬さになるように牛乳を少しずつ入れ調整する。 ④ 荒熱が取れたらラップにのせ、茶巾の形に絞る。
砂糖	小さじ2	
バター	6g	
牛乳	適量	

1個分 エネルギー：45kcal、たんぱく質：0.2g、脂質：1.2g、炭水化物：8.0g、カリウム：8mg、鉄：0.1mg、食物繊維：0.4g、食塩相当量：0g

りんごのコンポート



便秘の予防・解消に効果があります。



材料(5人分※作りやすい量)		作り方
食材	分量	
りんご	小1個	⑤ りんごは皮をむいていちょう切りにする。 ⑥ 耐熱容器にりんごとAを入れてからめておく。 ⑦ ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
砂糖	大さじ1	
レモン汁	小さじ2	

エネルギー：25kcal、たんぱく質：0g、脂質：0.1g、炭水化物：6.9g、カリウム：1mg、食物繊維：0.5g