



当院の
3時のおやつ

作ってみませんか？

ヘルシースコーン

カルシウム、
食物繊維が
とれる



- 【材料】 1人1個で4人分
- | | | |
|---------------|----------|-----|
| ・ おからパウダー・薄力粉 | 各 50g | } A |
| ・ ベーキングパウダー | 10g | |
| ・ 加糖ヨーグルト | 70g × 2個 | |
| ・ オリーブオイル | 大さじ 1 | |
| ・ フルーツグラノーラ | 30g | |

【作り方】

- ① オーブンを160℃に温めておく。
ビニール袋にAを入れてもみながら均等に混ぜ合わせる。
- ② ヨーグルトとオリーブオイルを袋に加え、まとまるまで袋の上からこねる。
- ③ ②にフルーツグラノーラを加えて袋がやぶけないように混ぜてまとまったら、約2センチの厚さに伸ばし広げる。
- ④ 袋から出し、4等分にして形づくり。
- ⑤ オーブンに入れて、30分近く焼く。
(火加減はみてください)

【1個分栄養価】 エネルギー：175kcal たんぱく質：6.2g 脂質：6.2g
カルシウム：155mg 鉄分：1.2mg 食物繊維：6.1g 食塩相当量：0.5g

ご出産、お疲れさまでした。産後は疲労感を感じたり、ほっとしたいという時間があると思います。
疲労回復に役立つビタミン・ミネラル、食物繊維をとり、そして、質の良い母乳には、脂肪分、糖分を減らし、
しっかり食べるということが重要です。このおやつは厨房からそのメッセージを込めて作りました。
からだにやさしいおやつです。お子さんが幼児期になられたら、お子さんへの手作りおやつにもどうぞ。

