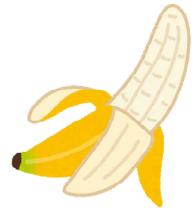


# オートミールとバナナのソフトクッキー



朝食代わりにもお勧めの  
食物繊維たっぷりクッキー



## 材料

2人分  
オートミール 50g  
完熟バナナ 1本 (75g程度)  
※シュガースポットの出て  
いるもの

## ☆トッピング

板チョコ  
レーズン  
クルミ } お好みで  
1枚に5g程度

バニラやシナモンも少量入  
れると合います。

## 作り方

- ① 厚手のビニール袋に皮をむいたバナナを  
入れ、軽く潰す。オートミールを加え均一に  
なるまで揉みこむ。生地を6等分にする。  
ホットプレートで150~170℃に予熱する。  
(ご家庭のホットケーキを焼く温度に合わ  
せて下さい)
- ② 好みで追加の具を加えたり、そのまま  
丸め平らに潰す。ホットプレートになるべく  
薄く直径5cm程度に広げる。蓋をして5分  
焼く。
- ③ 軽く焼き色が付いていたら、裏返し再び蓋  
をして5分焼く。出来れば網の上に取り出  
し、冷ます。

## ポイント

- 追加の具が多い方が、冷めてからも固くなりにくいです。固くなった時はトースターで軽く温めると柔らかくなります。
- バナナの熟し足りない時は、様子を見ながら牛乳やはちみつを足してください。柔らかいが丸める時に手につかない程度の固さです。
- オーブンの場合180℃で20分、こんもりと焼くのがお勧めです。柔らかさが長く続きます。
- 保存は冷凍庫をお勧めします。

(1枚当たり:41kcal/たんぱく質 1.2g/脂質 0.5g/炭水化物 3.4g/塩分 0g)

レシピ企画 管理栄養士:小金澤衣里氏