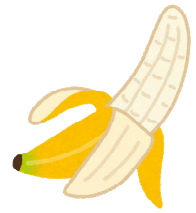


オートミールとバナナのソフトクッキー



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 好みに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