

おすすめ手作りおやつ



野菜ジュース蒸しパン (150kcal)

●材料 (4カップ分)

- ホットケーキミックス 100g
- A { 野菜ジュース 50ml
- 卵 小1コ
- 砂糖 大さじ1
- サラダ油 大さじ1

●作り方

- ①ボールにAを入れてよく混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ③耐熱カップに②を半分くらい入れる。
- ④電子レンジに1個ずつ入れ、1分程加熱する。
(様子を見ながら調整する)

岐阜市 中・南・北 保健センター

おすすめ手作りおやつ



いももち (70 kcal)

●材料 (作りやすい分量) 約16コ分

- じゃがいも 1コ
- かたくり粉 大さじ4
- しょうゆ、砂糖 各大さじ1

●作り方

- ①しょうゆと砂糖を煮立たせ、みたらしあんを作る。
- ②じゃがいもはゆでて水けをきり、なめらかになるまでつぶす。
- ③②にかたくり粉を加えて混ぜ合わせ、ねばりがでるまでおもちをつくようにつく。
- ④ひとくち大に丸め、平らにつぶしてフライパンで焼き、①のあんをかける。

岐阜市 中・南・北 保健センター