

ヘルシー栄養おやつ

ポリ袋でつくる!



炊飯器バナナケーキ



《材料》 8切れ分

バナナ	1本
卵	1個
はちみつ	小さじ2
牛乳	50cc
ホットケーキミックス	100g

1切れあたり 70kcal

- ① ビニール袋に皮をむいたバナナを入れ、つぶす。
- ② ①に卵、はちみつ、牛乳、ホットケーキミックスを加え混ぜる。
- ③ 生地を炊飯器に入れる。
- ④ 通常炊飯モードでスイッチオン!



栄養ポイント

❖ バナナはカリウムが豊富! 摂りすぎた塩分を調整し血圧を正常に保つ役割があります。他にもエネルギーや骨の代謝を助けるビタミン・ミネラルや、食物繊維も多く含まれています。

参考: Doleホームページ

動画はこちらから→



ヘルシー栄養おやつ

レンジでできる!

野菜ジュース蒸しパン



野菜ジュースの味が
しないよ?!



栄養ポイント

❖ 毎日の生活で不足しがちな
ビタミンやミネラルをおやつ
から摂ることができます

1個あたり約70kcal



《材料》 6カップ分

ホットケーキミックス 100g

野菜ジュース 100g

《作り方》

- ①ボウル(深めのお皿)にホットケーキミックスと野菜ジュースを入れてよく混ぜる。
- ②お弁当カップやシリコンカップに分け入れる。
- ③電子レンジで2~3分加熱して中まで火が通っていたら完成。

※加熱する個数やW数によって調整してください。



小分けせずに



マグカップで



おやつは1日
200kcalまで!
食べ過ぎには
注意しましょう。