



おやつは大人の食習慣♪ おやつで上手に栄養補給！

「おやつ」とは食事と食事の間にとる間食のこと。

おやつ習慣は江戸時代に始まったといわれ、現在の14~16時にあたる「八つ刻(やつどき)」に働く大人たちが軽食を食べていたことがおやつの語源になったとされています。おやつを食べることは1日3食でとりきれない栄養の補給や、体を休めたり家族や仲間と会話をしたりと心と体のリフレッシュにもつながります。おやつを上手に利用して、不足している栄養を補いながら一息つきませんか♪

〈さつまいものガトーインビジブル〉 秋が旬！ 食物繊維たっぷりヘルシーケーキ



【材料 パウンド型(17cm×8cm)1本分】

さつまいも 小1本(150g程度)
 薄力粉 100g
 鶏卵 2個
 上白糖 60g
 無塩バター 50g
 牛乳 50g
 黒ゴマ 適量

食物繊維には、便秘予防などの整腸作用、血糖値の上昇抑制、悪玉コレステロールの減少などの健康効果が期待できます。

不足しがちな栄養素ですので、積極的に摂ることをお勧めします♪
 (1日の目標量：
 男性 21g 以上、女性 18g 以上)

【作り方】

下準備

- ・パウンド型にバター(分量外)を塗っておく。
- ・バターは溶かしておく。
- ・オーブンを180℃に予熱しておく。
- ・さつまいもは洗って薄くスライスし、20分間水にさらした後、ペーパーで水気をよくふきとっておく。

1. ボウルに卵を溶き、砂糖を入れよく混ぜる。
2. 1にふるった薄力粉を入れてよく混ぜる。
3. 2に牛乳を3回に分けて入れ、その都度混ぜる。溶かしバターを加えさらに混ぜる。
4. スライスしたさつまいもを層になるように型に敷き詰める。3の生地を流し入れ、黒ゴマを散らす。
5. 180℃のオーブンで45分焼く。竹串をさして生地がくっつかなければ出来上がり！

(1人分:1/6カットの栄養価)エネルギー:140kcal、たんぱく質:2.3g、脂質:5.4g、炭水化物:20.0g
 食物繊維:0.7g、食塩相当量:0.0g、カリウム:126mg

★インビジブルは「見えないお菓子」という意味のフランス発祥のお菓子です。



〈ほうじ茶香る もちがる米粉プリン〉 米粉を使ったもちもち新食感プリン



【材料(5個分)】

(米粉プリン)	(ほうじ茶ソース)
牛乳 400g	砂糖 35g
砂糖 60g	ほうじ茶 35g
米粉 20g	
ゼラチン 8g	
ほうじ茶ティーパック 2個	

【作り方】

1. 米粉と、米粉の同量程度の牛乳をよく混ぜ合わせて、水溶き米粉にする。
2. 1の残りの牛乳を沸騰直前まで鍋で温め、ほうじ茶ティーパックを入れて弱火でよく煮出す。
3. 2に砂糖と1の水溶き米粉を加えてよく溶かす。
4. ゼラチンを加えてよく溶かす。
5. ザルで濾して、粗熱をとる。容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
6. ほうじ茶ソース用の砂糖を鍋で加熱してカラメルを作り、色が付き出したら、分量のほうじ茶を少しずつ加える。
 ※カラメルにほうじ茶を入れる際に跳ねるので十分注意する。
7. 冷やし固めたプリンに6のほうじ茶ソースを上からかけて、出来上がり！

(1人分の栄養価)

エネルギー:142kcal、たんぱく質:4.0g、脂質:2.8g、炭水化:25.8g、食塩相当量:0.1g、カリウム:123mg

★ほうじ茶ソースの代わりにあんこ、黒蜜でも美味しく召し上がれます。

