

## 脂質異常症の食事★おすすめ手作りおやつ★

脂質異常症でもおやつは食べたい！ 食物繊維たっぷりのおからを使ったおやつや、低エネルギーのおやつをご紹介します♪



### おからビスコッティ

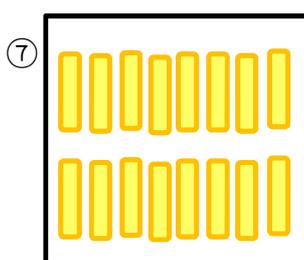
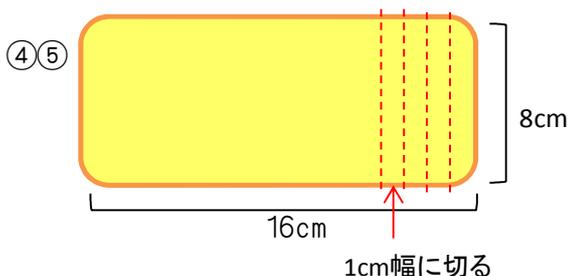
材料(8cm×1.5cmの長方形約16個分)

おから	100g
小麦粉	100g
きび砂糖	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
ゴマ	15g
青のり	大さじ2
豆乳	大さじ2

作り方 総量 約790kcal、2本分で約100kcal

- ★ オーブンを180℃に予熱する
- ① ボールもしくはビニール袋に小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、ゴマ、青のりを入れよく混ぜる
- ② ①におからをほぐしながら加え、更によく混ぜる
- ③ 豆乳を少しずつ入れ、手につかない程度に生地をまとめる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、まとめた生地をのせ、8cm×16cm、厚さが約1.5cmになる程度に長方形に成型する
- ⑤ オーブンで20分焼き、粗熱が取れたら、1cmの幅に切り分ける
- ⑥ この間にオーブンを160℃に予熱しておく
- ⑦ 同じ天板に間隔をあけて切り口を上にして並べて、オーブンで20分ほど焼き、ひっくり返してさらに5分ほど焼く。
- ⑧ 焼きあがったら、網の上などに乗せ、完全に冷まして出来上がり♪

※固いクッキーみたいなおやつです。  
コーヒーや、紅茶、などの  
飲み物と一緒にどうぞ♪



★お好みに、ゴマと青のりを  
ナッツ類や、レーズン、紅茶、  
ココアなどいろいろなアレンジ  
が楽しめますよ(°^°)

### 豆乳ココア

材料(1人分)

豆乳	200cc
純ココア	小さじ2
湯	大さじ1
はちみつ	小さじ2

作り方 1人分 約140kcal

- ① 鍋に純ココア、湯大さじ1を入れ練って、豆乳を注ぎ、温める
- ② はちみつを加えよく混ぜ、カップに入れて出来上がり
- ★もっと簡単に:カップにココアとお湯を入れよくかき混ぜ、豆乳を注ぎレンジに入れて1分ほど加熱し、はちみつを入れる



### さつまい入り黒糖蒸しパン

材料(6個分)

さつまい	中1/2本
小麦粉	100g
BP	小さじ1弱
黒糖	大さじ3
牛乳(豆乳)	100cc

作り方 1個分 約110kcal

- ① さつまいは1cm角に切って水にさらし、水気を切っておく
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、黒糖をボールに入れ泡だて器で混ぜ牛乳(豆乳)を入れ、更によく混ぜる
- ③ ①のさつまいを入れ軽く混ぜ、カップに7分目ほど入れる
- ④ 蒸し器で15分程中火で蒸す

★甘さ控えめ、朝食にしてもOK♪

