

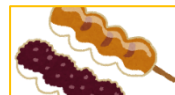


白玉粉を使った 手作りおやつ

＜管理栄養士おすすめ！おやつレシピ＞

おやつの役割は、①楽しみ（心の栄養）②食事で不足する栄養素を補うの二つです。

簡単に作れ、栄養をしっかりとれる
レシピをご紹介します。



カーボカウントのために、
炭水化物量（g）も表記しました。

～白玉粉で作るポンデケーキ♪(6 個分)



＜材料＞

白玉粉	150g
粉チーズ	60g
塩	小さじ 1/4
サラダ油	小さじ 2
牛乳	160ml
卵黄	1 個分

焼く前



＜作り方＞

1. 白玉粉、塩、牛乳をボールに入れてゴムベラでよく混ぜる。
2. 粉チーズ、卵黄、サラダ油を入れて手でよくこねる。生地がまとまり手につかなくなったらこねあがり。
3. 生地を 12 等分にして丸め、天板に並べる。
4. 160度のオーブンで30分焼く

**1 個 184kcal、炭水化物量 22g、
タンパク質7g、カルシウム 166mg**

フルーツ大福(いちご 8 個分)



＜材料＞いちご 小8個・あん 120g
白玉粉 100g・水 130ml・砂糖 50g
片栗粉適宜

＜作り方＞

1. 市販のあんを8等分（1つ 15g）にしていちごを包み込む。
2. 耐熱ボールに白玉粉と砂糖、水を入れてなめらかになるまでよく混ぜる。
3. 2にラップをして、500Wのレンジで2分加熱をする。取り出して木べらでよく混ぜて、もう一度ラップをして2分レンジ加熱する。取り出して木べらでよく練る。
4. 片栗粉をとり粉にして、3の生地を8等分して1を包む。

※季節のフルーツを使って作ってみてください。白あんを使うのがおすすめです。大きなフルーツなら約6個分です。

レンジ加熱 前の準備



加熱後の 生地



いちご 1 個分 99kcal、炭水化物量 22g、