

	<p>ドーナツ (15 個分)</p> <p>材料</p> <table border="0"> <tr> <td>ホットケーキミックス</td> <td>300 g</td> </tr> <tr> <td>こしあん</td> <td>75 g</td> </tr> <tr> <td>バナナ</td> <td>1 本</td> </tr> <tr> <td>レーズン</td> <td>75 g</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td></td> </tr> <tr> <td>菜種油</td> <td></td> </tr> </table>	ホットケーキミックス	300 g	こしあん	75 g	バナナ	1 本	レーズン	75 g	水		菜種油	
ホットケーキミックス	300 g												
こしあん	75 g												
バナナ	1 本												
レーズン	75 g												
水													
菜種油													
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ホットケーキミックスを水、150ml から徐々に混ぜ、耳たぶくらいの堅さまで入れよくこねる</li> <li>2. 1 に、こしあんやバナナ、レーズンを小さじ一程度包んで油で揚げる (3 種類のドーナツ)</li> </ol>	<p>カロリー、塩分等のコメント (1 個分・ア ンで計算)</p> <table border="0"> <tr> <td>熱量</td> <td>157Kcal</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>2.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>6 g</td> </tr> <tr> <td>Ca</td> <td>23m g</td> </tr> <tr> <td>塩分相当</td> <td>2 g</td> </tr> </table>	熱量	157Kcal	蛋白質	2.4 g	脂質	6 g	Ca	23m g	塩分相当	2 g		
熱量	157Kcal												
蛋白質	2.4 g												
脂質	6 g												
Ca	23m g												
塩分相当	2 g												



ポテトチップス (2人分)

じゃがいも 中1個

菜種油

塩

作り方

1. じゃがいもはスライサーで薄く切り、両面の水分をとる
2. 油を、170℃に熱し、1を入れ、ゆっくり180℃まで上げる
3. うっすら焦げ目がつくくらいで、引き上げる

カロリー、塩分等のコメント (1人分)

熱量 112Kcal

蛋白質 1.1g

脂質 6.6g

Ca 2mg

塩分相当 0g

後で振りかける塩は含まず



リンゴケーキ (18 c mケーキ型)	
リンゴ	1 個
ホットケーキミックス	100 g
砂糖	40 g
ヨーグルト	40 g
菜種油	大さじ 2
卵	2 個

#### 作り方

1. ボールに卵と砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
2. 1 に油、ヨーグルト、をいれよくまぜ、粉、八割いちょう切りにしたリンゴを混ぜて、ケーキ型にクッキングシートを敷いて生地を流す。
3. 220℃のオーブン上段で焼く 20 分焼く

#### カロリー、塩分等のコメント (1/6 台分)

熱量	177Kcal
蛋白質	3.6 g
脂質	6.7 g
Ca	3.5m g
塩分相当	0.2 g

ヨーグルトは無糖で計算



### 菜の花油のヘルシークッキー

#### <材料>

菜の花油・・・20g

ハチミツ・・・30g

卵黄・・・・・・1コ

薄力粉・・・・・・100g

1. ボールに菜の花油と蜂蜜と卵黄を入れてよく混ぜる。
2. 薄力粉をふるい、ボールに入れて、さっくりと混ぜ合わせす。
3. ラップに包んで、冷蔵庫で30分～1時間寝かせる。
4. 包丁などでカットする。
5. 170度で20～25分焼いたら出来上がり。

(オープンによっては焼き時間が異なりますので加減してください。)

※ バター65gのところを「菜の花油」20gに替えると

超簡単なヘルシーで香ばしいクッキーが焼けます。

#### カロリー、塩分等のコメント(全量分)

熱量 705Kcal

蛋白質 11.2g

脂質 27.2g

Ca 46g

塩分相当 0g



### 小エビのスティック」

#### <材料>

菜の花油・・・20g

干し小エビ・・・15g（ナトリウム・・・360mg）

卵・・・1コ

小麦粉・・・100g

#### （作り方）

1. 小エビをフードプロセッサーもしくは、包丁か、すり鉢で細かくする。
2. ボールに菜の花油と卵よくかき混ぜて1の小エビを入れて混ぜる。
3. 薄力粉をふるい、ボールに入れて、さっくりと混ぜ合わせず。
3. ラップに包んで、冷蔵庫で30分～1時間寝かせる。
4. 包丁などでカットしてスティック状にし、オープン皿に並べる。
5. 170度で20～25分焼いたら出来上がり。

（オープンによっては焼き時間が異なりますので加減してください。）

※カルシウムたっぷりのおやつのです。