

9月の糖尿病教室で 提供したおやつです



全粒粉ビスコッティ

92kcal(2コ)

〈材料〉		1人分	5人分
A	全粒粉	10g	50g
	ベーキングパウダー	0.3g	1.5g
	卵	6g	30g
	ひまわり油	2g	10g
B	アーモンド	4g	20g
	レーズン	4g	20g



一人当たりの栄養価
(1人 2コ)

エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	5.1g
糖質	9.2g

〈作り方〉

- ①アーモンドは刻んでおく
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、ひまわり油を混ぜ合わせる
- ③②へAを加え、さっくり混ぜ合わせたら、Bを加え、粉気がなくなるまで混ぜる
- ④5人分の場合、6cm×15cmの長方形に成形し、170℃に温めたオーブンで10分焼く
- ⑤粗熱がとれたら1.5cm幅10等分にスライスし、切り口を上にして、150℃で20分焼く

ビタミンE

体内で発生する活性酸素の働きを弱め、自らが酸化することで細胞を守り、老化を防ぐ働きをもつ

今回はビタミンEを多く含むアーモンド・ひまわり油(油脂の中で1番)と全粒粉(薄力粉の3倍)を使用しました