

5月の糖尿病教室で

提供したおやつです

90kcal

きなこ飴

〈材料〉	1人分(5コ)	4人分(20コ)
きな粉	10g	40g
すりごま	5g	20g
オリゴ糖	10g	40g



今回使用したオリゴ糖

1 牛乳から生まれたオリゴ糖

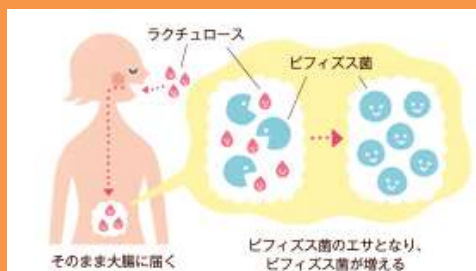
ラクチュロースは、牛乳に含まれる乳糖を原料として作られたオリゴ糖です。ガラクトースとフルクトース(果糖)が結合した二糖類のオリゴ糖で、ビフィズス菌増殖因子として育児用ミルクにも配合されています。

〈作り方〉

- ①ビニール袋に材料を入れ、よくこねる
- ②まとまったら、まな板の上で1cm幅の棒状に伸ばし包丁で切る
- ③お好みできな粉(分量外)をまぶす

オリゴ糖

オリゴ糖は普通の糖質と違って、小腸で吸収されず、大腸へ届いてビフィズス菌のエサになり短鎖脂肪酸を生み出して腸内環境を整えてくれます。



1人当たりの栄養価

エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	4.9g
糖質	10.9g
食物繊維	1.9g