

# 6月の糖尿病教室で

提供したおやつです

## オートミールのソフトクッキー

109kcal

〈材料〉 ※1人2枚		1人分	4人分
A	オートミール	10g	40g
	全粒粉	1g	4g
	バナナ	15g	60g
	全卵	5g	20g
	オリーブ油	3g	12g
B	ドライフルーツ	2g	8g
	ナッツ	2g	8g

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	109kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.5g
糖質	11.4g
食物繊維	1.4g

### 〈下準備〉

- ①ドライフルーツとナッツは刻み、ナッツは乾煎りする
- ②バナナはつぶす
- ③お好みでオートミールはミキサーかすり鉢で細かくする

### 〈作り方〉

- ①ボウルへ卵・オリーブ油・バナナ・A・Bの順に入れ、その都度混ぜ合わせる
- ②オーブンシートを敷いた鉄板にスプーンで丸く広げる
- ③170℃に温めたオーブンで20分焼く

食物繊維の1日の摂取基準は男性20g 女性18g

オートミールの食物繊維は玄米の約3倍！

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維がバランスよく含まれており、血糖値の上昇を緩やかにし、便秘改善の効果も期待できる