

妊娠期のおすすめレシピ

オートミールバナナクッキー



一口メモ

甘いものが食べたいときにおすすめ♪
簡単に作れるしっとりタイプのクッキーです！
ナッツをトッピングしたり、
生地にココアを混ぜたり、
お好みに合わせてアレンジは自由自在！

材料（6枚分）

- ・オートミール 40g
- ・バナナ 80g
- ・きなこ 14g（大さじ2）
- ・牛乳 15g（大さじ1）



作り方

- ①ポリ袋にバナナを入れ手でなめらかになるまでつぶす。
- ②つぶしたバナナにオートミール、きなこ、牛乳を加えて全体が馴染むまで揉み混ぜる。
- ③アルミホイルを敷き、生地をスプーンですくって6等分にし、薄く丸く広げる。
- ④180℃に設定したトースターで20分程焼く。

※ご家庭のトースターに合わせて焼き加減を調整してください。

栄養価（1枚あたり） エネルギー48kcal カルシウム11mg
葉酸12μg 鉄0.5mg 食塩相当量0g