

## ～大豆製品を使ったスイーツにチャレンジ～

### ＊おからとバナナのマフィン＊

<材料> 2人分

- ・卵・・・Mサイズ1個
- ・おから・・・30g
- ・バナナ・・・30g
- ・無調整豆乳・・・15g
- ・砂糖・・・15g
- ・油・・・8g
- ・薄力粉・・・18g
- ・ベーキングパウダー・・・1g



<準備するもの>

- ・オーブン・天板・マフィン型・ボウル・泡だて器・ゴムベラ・フォーク

<作り方>

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるっておく。
- ③小さいボウルにバナナを入れ、フォークの背でつぶしておく。
- ④別のボウルに卵を割り入れ、砂糖も加え、よく混ぜる。
- ⑤豆乳、油、おから、バナナの順に加え、よく混ぜる。
- ⑥ふるっておいた②を加え、粉気がなくなるまで混ぜる。
- ⑦マフィン型に注ぎ、180℃のオーブンで約15分焼く。



\*エネルギー350cal, たんぱく質11.0g, カルシウム84mg (親子2人分)

### ＊豆乳とモモのスムージー＊

<材料> 2人分

- ・無調整豆乳・・・100ml
- ・プレーンヨーグルト・・・50g
- ・モモ缶 果肉・・・1/2個
- ・モモ缶 シロップ・・・20g



<準備するもの>

- ・チャック付き袋 (S) 1枚

<作り方>

- ①チャック付き袋にモモ缶とシロップを入れ、冷凍庫で凍らす。
- ②作る直前に冷凍庫から①を取り出し、半解凍にする。
- ③②のモモ缶に豆乳、ヨーグルトを加え、袋をしっかりと閉じ、手でモミモミして、モモの果肉を粗くつぶす位にもみ込み、よく混ぜたらコップに注ぐ。

\*エネルギー136kcal, たんぱく質5.7g, カルシウム77mg (親子2人分)