

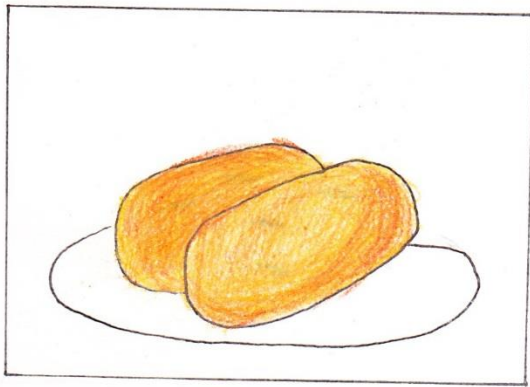
3大アレルギーを



使わないおやつ



かぼちゃドーナツ



糖質: 17.2g
タンパク質: 0.5g
脂質: 0.2g

〈材料〉 1人分 約40g

・かぼちゃ 25g ・米粉 10g
・きび糖 5g ・ベーキングパウダー 0.7g

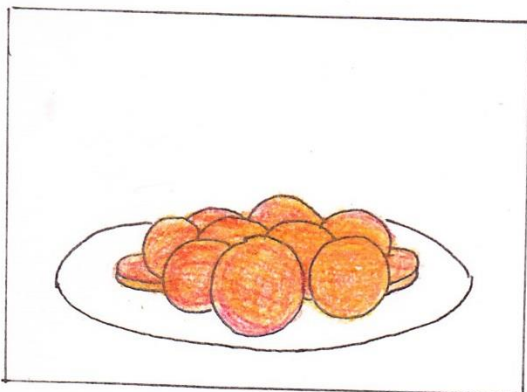
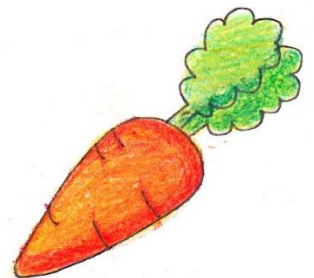
〈作り方〉

- ① かぼちゃは種を除き、ゆでてつぶす。
- ② ①にきび糖を加えて混ぜる。
- ③ 次に米粉とベーキングパウダーを加え、よく混ぜる。
- ④ 生地を丸めて成形したら100℃の低温でじっくり揚げる。

1人分: 85kcal (15) 20分



にんじんフッキー (半分はプレーンフッキー)



〈材料〉 35枚分

・米粉 30g ・きび糖 45g ・片栗粉 85g
・アーモンドプードル 55g ・油 45g ・にんじん 50g

〈作り方〉

- ① にんじんを蒸し、スプーン等でつぶす。水分を切る。
- ② ボウルに米粉、きび糖、片栗粉、アーモンドプードルを入れ混ぜる。
- ③ ②に油を加えよく練り、まとまったら2つに分け1つににんじんを入れて混ぜる。
- ④ 生地を棒状にし、ラップで包んで冷凍庫で固める。
- ⑤ 固まったら7mm~8mmの厚さに切り、天板に並べる。
- ⑥ 170℃のオーブンで14分焼く。

プレーン (1枚分)

にんじん (1枚分)

糖質: 4.0g 糖質: 4.2g
タンパク質: 0.4g タンパク質: 0.4g
脂質: 2.2g 脂質: 2.2g

*プレーン: 38kcal (1枚分) *にんじん: 41kcal (1枚分) (15) 30分 (固める時間含めない)