

ナチュラルスイート：OFUのスナック

～ 噛み、かみの練習にもなりますよ、感想を聞かせてね！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 車麩・・・・・・・・・・・・・・・・12個(約12g)
 - 黒砂糖・・・・・・・・・・・・20g
 - 水・・・・・・・・・・・・・・10g
 - きな粉・・・・・・・・・・・・適宜
 - 黒煎りごま・・・・・・・・・・適宜
 - ココナッツパウダー・・・・・・適宜
- 合わせて中火にかけ、煮立ったら弱火にして、混ぜながらとろりとするまで煮詰める。
- すりごまにする。

【作り方】

麩の上下両面に黒蜜をつけ、黒すりごま、きな粉、ココナッツパウダーなどを好みでつけて、オーブンで2～3分焼く。

ほんのりと懐かしい甘さのおやつです。

麩は植物性たんぱく質が豊富な食品です。

黒蜜を糊代わりにして好きな味をたっぷりつけて楽しみましょう。ただし、黒蜜の付けすぎには気をつけましょう。

付けるものは、この他グリーンティ、スキムミルク、桜エビを刻んだもの、また、大人はインスタントコーヒーなど色々変化を楽しみましょう。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
82kcal	3.3g	2.0g	56mg	1.2mg	1.0g	0

おやつ

● 新しく浮上した問題点 ●

- 摂取エネルギーに占める脂質の割合の増加
特に30歳代
- 菓子類の増加 130.0% 298.3%へ
- 加熱調理操作法の変化・摂取食品の変化
- 食物せんい、鉄分、
カルシウムなどの不足
- 栄養補助食品の摂取
- バランスの良い食事観念の欠落

