

🍄 サツマ薬局の妊活応援レシピ 🍄

ホッと一息。バナナマフィン

「医食同源（いしょくどうげん）」

日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることによって病気を予防・治療しようとする考え方で、これは中国の薬食同源思想から着想を得て、近年日本で造語された言葉です。

季節にあった新鮮な物や安全な物を食べることは妊娠しやすい身体作りにも繋がります。

そこで、とってもカンタンなレシピを栄養士さんに考えてもらいました♪



ホッとひといき、ティーブレイク♪

基本の材料（5個分）

- A** 薄力粉 150g
ベーキングパウダー 小さじ1
- B** きび砂糖 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2
メープルシロップ 大さじ1
(またはハチミツ)
- 卵 1個
豆乳 大さじ2
(または牛乳)
- C** バナナ 1.5~2本
ブルーベリー(ドライフルーツ) 5粒分
ナッツ 10~20g程度
(アーモンド・クルミなど)



◆ 作り方

- ① バナナをフォークの背などでペースト状に潰す。
- ② ナッツを刻む。
またはビニール袋に入れて綿棒などで砕く。
- ③ オーブンを180度に温める。
- ④ **B**をボールに入れ、砂糖のざらつきがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ **A**をふるいながら加える。
- ⑥ 粉っぽさが残るくらいで、**C**を加える。
- ⑦ マフィン型の8分目くらいまで生地を入れ、180度で25~30分焼くと完成！

ワンポイント Advice

ドライフルーツなどの甘味のおかげで砂糖は少なめです。
バターも使わないのでとってもヘルシー、ごはんの代わりとしてもオススメです♪
ビタミンEが豊富なナッツをお好みでチョイスして、自分好みのお味に仕上げてください!!