

鉄がしっかり摂れる!!

# バナナと小松菜のケーキ

アビック薬局管理栄養士のヘルシークッキング



## 【作り方】

- ① オーブンを 180℃に予熱し、☆を振るいにかけておく。
- ② 小松菜を1分間レンジで温める。温めた小松菜とバナナをミキサーにかける。
- ③ ボールに卵と砂糖を入れ、泡だて器で軽く泡立て、サラダ油を入れ、分離しないようにかき混ぜる。
- ④ ③に豆乳を加え、②を少しずつ加えて混ぜる。それに、☆を加えゴムベラで混ぜ、チョコチップを入れる。
- ⑤ 型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで 35～40分間焼く。
- ⑥ 竹串(爪楊枝)を刺し何もつかなければ、型から取り出す。少し冷ましてから、粉砂糖を振りかける。

### サラダ油のちから

- 一、バターを使うより、**カロリー**を抑えられる!!
- 二、サラダ油を使うと、**しっとり**とした食感に!!



## 材料(8切れ分)

- ・卵 … 1個(50g)
- ・☆薄力粉 … 150g
- ・砂糖 … 大さじ1(9g)
- ・☆ベーキングパウダー … 小さじ1(4g)
- ・サラダ油 … 大さじ1(12g)
- ・小松菜(葉) … 2株(60g)
- ・豆乳(無調整) … 120cc(126g)
- ・バナナ … 1本(80g)
- ・チョコチップ … 50g
- ・粉砂糖 … 少量(0.1g)

使用型 W180mm×D70mm×H65mm

## 栄養価(1切れ分)

※鉄1日の必要量 = 男性 7.5mg, 女性 10.5mg, 子供 8.5mg

エネルギー ……	149 kcal	食物繊維 ……	1.0 g
たんぱく質 ……	3.5 g	食塩相当量 ……	0.1 g
脂質 ……	4.9 g	カルシウム ……	50 mg
炭水化物 ……	21.9 g	鉄 ……	0.8 mg

バナナ1本 = 80kcal

※ただし、果物は1日80kcalまで!!

## お菓子で健康的に

### 野菜嫌いでも美味しく食べられる!

野菜嫌いなお子様にピッタリ! 不足しがちな**カルシウム**や**鉄分**が摂れます!

### 牛乳アレルギーでも大丈夫!

無調整豆乳の原料は、**大豆**と**水**だけなので牛乳アレルギーの方にお勧めです。しかし、**調整豆乳**は飲みやすいよう**乳化剤**などを含むので、注意が必要!!

### バナナのちから

- 一、バナナは**食物繊維**が豊富。水溶性・不溶性の両方を含み、**便の排泄を促す**作用がある。
- 二、**コレステロール値**や**血糖値**を安定させる効果がある。



### 小松菜のちから

#### 一、骨粗しょう症予防

小松菜は、野菜の中でもトップクラスの**カルシウム**を含む。カルシウムは**抗ストレス作用**などもある。

#### 二、貧血予防

小松菜は**鉄分**が豊富。さらに、鉄の吸収を高める**ビタミンC**も多い!

<100g当たりの含有量>

	カルシウム	鉄
小松菜	150mg	2.1mg
ほうれん草	69mg	0.9mg



株式会社アビック