

11月の糖尿病教室で 提供したおやつです



105kcal

米粉のマドレーヌ

＜材料＞		1人分	5人分
A	米粉	10g	50g
	ベーキングパウダー	0.4g	2g
B	全卵	10g	50g
	砂糖	6g	30g
	塩	0.02g	0.1g
	オリーブ油	2.4g	12g
	牛乳	3g	15g
スライスアーモンド		適量	

1人当たりの栄養価

エネルギー	105kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	4.3g
炭水化物	14.2g

＜作り方＞

- ①Aを合わせておく
- ②Bの材料を順に混ぜ合わせる
- ③②に①を混ぜ合わせ、牛乳も入れてよく混ぜる
- ④型に生地を流し入れ、スライスアーモンドを散らし
180℃に予熱しておいたオーブンで15分焼く

