

間食レシピ「ココアオートミールバー」



レシピのポイント

- たんぱく質（オートミール、きな粉、卵）を強化したソフト食感の棒菓子です。
- 食物繊維（オートミール、きな粉）も豊富なため、水分といっしょに召し上がると腹持ちが良くなります。
- アガベシロップは「アガベ」という植物を原料とした低GI甘味料*です。
*GIとは急激な糖の吸収を抑え、血糖値の上昇を穏やかにする指標です。GI値55以下が低GI食品と分類されます。

栄養価（1人分）1本分

エネルギー	120kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	4.9g
炭水化物	15.3g
食物繊維	2.6g
塩分	0g

【材料】5本分

- オートミール 50g
- 卵 1個
- きな粉 25g
- ココアパウダー 10g
- アガベシロップ 35g
- アーモンド 3粒（約3g）

【作り方】

- ① オーブンを160度に予熱する。
- ② オートミールをフードプロセッサーで粉碎または包丁で刻む等で粗い粉状にする。
- ③ 計量器の上にボウルを置き、卵を割り入れ、きな粉、ココアパウダー、アガベシロップを都度、計量しながら加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ ②のオートミールを③に加え混ぜる。
- ⑤ アーモンドを粗く刻む。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、④の生地をスプーンでざっくり薄い長方形に整え、⑤のアーモンドを散らす。
- ⑦ ⑥を予熱したオーブンで12～15分焼き、冷ました後、包丁で5等分に切る。

