

# 食へのものだもの

注目食材は…  
アーモンド

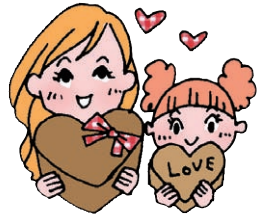


2月の  
テーマ

## ♡バレンタインデー♡ どんなチョコを作りますか？

女性は何かと忙しいんです…そんなあなたにおすすめ!!

バレンタインデーに手作りチョコを贈れたら、相手の嬉しさがアップすることは分かっているけれど…だからといって、手の込んだチョコを作る時間がなかなか取れないのも現実ですよね。でも大丈夫です!! 大事なのは、**愛情**♪ そんな女性のために、今回は簡単に作れる「チョコマフィン」をご紹介します。



愛情たっぷり

### チョコマフィン

栄養価  
(2個)

エネルギー…505kcal 炭水化物…52.8g  
たんぱく質…13.8g 塩分…0.7g  
脂質…27.3g

#### 材料(4個分)

ホットケーキミックス…100g	砂糖…20g	牛乳…60cc
粉末ココア…10g	卵…2個	スライスアーモンド…4g
アーモンドパウダー…20g	バター…30g	<b>愛情♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥</b>



#### 作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス、粉末ココア、アーモンドパウダー、砂糖を一緒に入れ、よく混ぜる。
- ②牛乳、卵、溶かしバターの順番で混ぜながら入れ、なめらかな生地にする。
- ③型に流し入れ、アーモンドを散らす。
- ④あらかじめ熱した180度のオーブンで、焼き色がつくまで約15分程度焼いたら完成!(竹串を刺して、生地がついてこなければOK)



(写真は、1人分(2個))

※全工程で、愛情をたくさん入れてください♥

#### アーモンドのお話

おもな種実類のなかでも、**ビタミンE**が豊富で、活性酸素による体細胞や血管の酸化を防ぐ抗酸化作用があるため、老化を予防する働き(アンチエイジング効果)があります。また、**ビタミンB2**も多く含まれており、疲れにくい体作りにもおすすめです。

## ユタカ管理栄養士からのひとこと♪

作成者: 戸田 裕美(管理栄養士)

### ナッツは脂質が多いから食べない!?

ナッツの主成分は**脂質**ですが、そのほとんどがオリーブ油にも含まれる**オレイン酸**、**リノール酸**などの**不飽和脂肪酸**です!



**オレイン酸**→  
悪玉コレステロールを除去する油。

**リノール酸**→  
体内でDHA・EPAに変化し、血液をサラサラにする油。

つまり  
**体に良い脂質!!**

でも、摂りすぎはエネルギー過剰による肥満につながるので注意してください!

目安量は、一握み程度!

ナッツはサラダやパスタに和えたり、お菓子作りのアクセントにしたり、いろいろな用途で楽しめます♪



お菓子作りには、こちらが便利!  
今回も使用しました♪

### バニラが香る ホットケーキミックス

ふんわりとした食感が魅力のホットケーキミックス。分包タイプなので便利です。

日清フーズ  
お菓子百科  
ホットケーキミックス  
分包タイプ  
600g 268円





# 食 べ も の だ も の

## ポリフェノールを摂ろう!

ポリフェノールは、活性酸素を抑制し、抗酸化作用があるため、花粉症による炎症を緩和してくれます!さらに、バナナは、**免疫活性化作用**もあるので、より効果的な食材です♪

### ポリフェノール紹介

バナナ	▶▶▶	「プロアントシアニン」
さつまいも	▶▶▶	「クロロゲン酸」
レーズン	▶▶▶	「エピカテキン」



おいしく花粉症対策!

## ★バナナケーキ★

栄養価  
(1人分)

エネルギー	…204kcal	炭水化物	…36.7g
たんぱく質	…4.2g	塩分	…0.3g
脂質	…4.7g		

### 材料(8人分)

バナナ	…2本	レーズン	…20g	卵	…2個	砂糖	…30g
さつまいも	…160g	ホットケーキミックス	…200g	牛乳	…50ml	バター	…20g

### 作り方

- ①バナナは、皮をむき、フォークで粗くすりつぶす。さつまいもは、皮のまま、1cm角にし、水にさらす。
- ②ボールに、ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・卵・溶かしバターの順番で混ぜながら入れ、なめらかな生地にする。
- ③混ざったら、バナナ・さつまいも・レーズンを加え、さらに混ぜる。
- ④耐熱容器に、バター(材料外)をぬり、③を入れる。
- ⑤あらかじめ熱した180度のオーブンで、40分程度焼いたら完成!  
(竹串を刺して、生地がついてこなければOK) (写真は、8人分(6号型)です。)

