妊産婦さんにおすすめ！手作りおやつレシピ

レンジで簡単♪牛乳蒸しパン(8号カップ2個分)

材料	ホットケーキミックス	大さじ2
	牛乳	大さじ2

コーンなどの野菜やお好きな果物を入れるとさらに栄養価UP!

作り方

- ① 袋にホットケーキミックスと牛乳を入れよくもみ、玉がなくなるまで混ぜ合わせる。
 - ② 混ぜ合わせた生地をカップへそそぎ、レンジで500w1~2分加熱する。
 - ③ 竹串をさし、生地がついてこなかったらできあがり。
- ※レンジでは加熱ムラがおきることがあるため、1~2個ずつの加熱がおすすめです。

甘さ控えめ! キウイ豆乳スムージー(1人分)

材料	キウイ	1個
	小松菜	1/4束
	無調整豆乳	100cc

カルシウムや鉄分が豊富な小松菜と、鉄分が多く脂質が少ない豆乳を使用。さらにキウイには鉄分の吸収を助けるビタミンCが豊富に含まれています。

作り方

- ① キウイ、小松菜を適当な大きさにカットする。
- ② ①と無調整豆乳をミキサーに入れ良く混ぜ合わせる。

野菜のヨーグルト和え(1人分)

材料	にんじん	お好みの量
	かぼちゃ	"
	さつまいも	"
	ヨーグルト(プレーン)	75g

レンジで野菜を加熱させることで甘みが増し、ヨーグルトと相性◎です♪そのままでもチップス感覚でおいしく食べられます。

作り方

- ① スライサーを使用し、にんじん、かぼちゃ、さつまいもを薄くスライスする。
- ② さつまいもは水にさらしてアクを抜き、水気を切り、キッチンペーパーで水分を取りのぞく。
- ④ 平らな皿にクッキングシートを敷き、その上に③の野菜を重ねないように広げ、レンジで600w1分加熱する。裏返しさらに1分加熱する。
様子を見て野菜の水分が抜けるまで加熱時間を調整する。
- ⑤ ④の野菜を食べやすい大きさにカットし、ヨーグルトを和える。