



あけましておめでとう!



鈴木 蒼大くん
(小平)



瀬谷 芽衣ちゃん
(蓬田新田)



西村 友稀くん
(永田)



3歳児健康診査でむし歯0本のお子さんを紹介します。

(12月10日実施)

～食事で生活習慣病を予防しよう!～
めざせ! 健康な平田村



おからバナナクッキー

おからパウダーは食物繊維や大豆イソフラボンが多く含まれており、腸内環境を整え女性に優しい食品です。また、バナナで甘味を出しており、バナナの粒により、食感が残っておりおいしくなります。

調理時間
約20分

材料 (2人分)

おからパウダー …… 1/2カップ
バナナ …………… 1本
豆腐 …………… 60g

作り方

- ①材料をすべてボウルに入れます。
- ②フォークの背でバナナをつぶすようにしながら、全体を混ぜ合わせます。
- ③おからパウダーが豆腐の水分を吸って、ひとつにまとまったら、生地を少しずつ丸めます。
- ④丸めた生地は、クッキングシートをひいた天板の上に並べていきます。その際、生地は厚さ5mmくらいまで伸ばします。
- ⑤180℃のオーブンで10～15分焼きます。冷めたら、クッキングシートから外して完成です。

1人分 (5枚) 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	132kcal	6.4g	3.7g	19.2g	0g

