



さつまい芋を入れて、ちよつとヘルシーに！
 さつまい芋入りチョコブラウニー



材料(パウンド型1個分) 1311kcal/ 塩分 0.8g

| | |
|----------------------|------|
| 小麦粉 | 35g |
| ビュアココア | 8g |
| ベーキングパウダー | 1.5g |
| ミルクチョコレート | 65g |
| 無塩バター(ケーキ用マーガリンでも良い) | 35g |
| 卵 | 1個 |
| グラニュー糖 | 30g |
| 牛乳 | 15g |
| クルミ | 25g |
| さつまい芋 | 120g |

作り方

- 1.小麦粉・ココア・ベーキングパウダーは、混ぜて2回ふるっておく。
- 2.ボウルにチョコレートとバターを入れて、湯煎で溶かす。
- 3.別のボウルに少し温めた牛乳とグラニュー糖を入れて、砂糖が溶けたら、卵を入れて、泡立て器で混ぜ合わせる。
- 4.2のボウルに3を少しずつ加えながら、均一になるまでよく混ぜる。
(溶かしたチョコレートの温度が高すぎないように注意!)
- 5.1の粉類とあらかじめ刻んだくるみを4に入れて、さっくり混ぜて型に流し込む。
- 6.170度にあたためたオーブンで、約25分ぐらい焼く。
- 7.お好みで、粉砂糖をふる。

簡単に作れるおやつを紹介!

レンジで、スイートポテト

材料(2個分) 1個分 128kcal/ 塩分 0.1g

| | |
|--------|------------------|
| さつまい芋 | 120g |
| 生クリーム | 10ml |
| 砂糖 | 小さじ1~2(芋の甘さで、調節) |
| バター | 5g |
| 卵黄の水溶き | 少々 |



作り方

- 1.さつまい芋は1.5cm角に切り、一度水にさらしたら、ラップをかけ、電子レンジ500Wで1~2分かける。
- 2.1のさつまい芋が、熱いうちに生クリーム・砂糖・バターを入れ、良くつぶしながら、混ぜる。
- 3.型に入れ、卵黄の水溶きを刷毛でぬり、オーブントースターで、表面に焦げ目がつくまで焼く。

チョコバナナ

材料(2個分) 1個分 121kcal/ 塩分 0.1g

| | |
|---------|------------|
| 春巻きの皮 | 2枚 |
| バナナ | 1本 |
| レモン汁 | 少々 |
| 板チョコレート | 10g位(お好みで) |



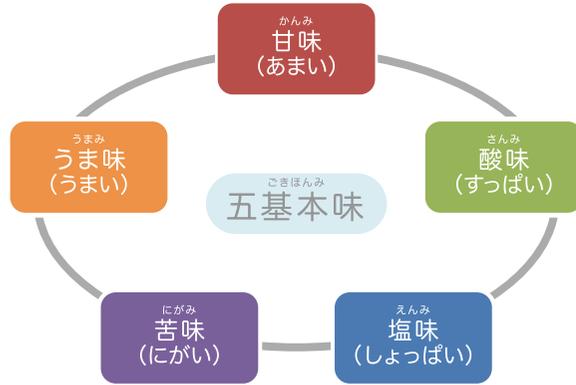
作り方

- 1.バナナは、1本を半分にして、さらに縦割りにして、レモン汁をふっておく。
- 2.春巻きの皮を広げ、チョコレートを真ん中に挟んだバナナをのせて、くるくと巻き、巻き終わりをしっかりとめる。
- 3.180度の油で、皮がきつね色になるまで揚げる。

【食育豆知識】

五つの基本味

ヒトの味覚には、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」の五つがあります。これらの味覚は、食物のおいしさに関わるだけでなく、それぞれに生理的な意味があります。「甘味」はエネルギー源、「塩味」はミネラル源、「うま味」はたんぱく源に対する栄養要求のシグナルとなっています。「酸味」は腐敗、「苦味」は毒物の警戒シグナルともされ、酸味と苦味は、本能的に忌避される場合が多いようです。なお、「うま味」に対して、日本人は敏感ですが、欧米人では感じない人が多いと言われます。そのため、従来、欧米では「基本味は四つ」とされています。



(図：農林水産省 HP「食育による食文化の継承」より)

【食材豆知識】

■ココアとチョコレート

ココアとは、カカオ（南米原産）の種子（カカオ豆）を発酵・焙煎させた後、ココアバターを搾油した残りの固形分（ココアケーキ）、またはその粉末（ココアパウダー）のこと。チョコレートは、カカオ豆を焙煎、粉碎、ペースト状にしたもの（カカオニブ）をベースにして、砂糖を加え、練り上げて作られる。



<http://tiff.uk.com/swan-your-choc/>
(樹上のカカオの実、小さなラグビーボールくらい)

ココアやチョコレートはフラボノイドが豊富であり、長期摂取は動脈硬化予防に有効とされる。ココアを多く摂取するパナマの原住民では、心臓病や癌の率が有意に低かったとの報告がある。一方、学習と記憶のよ

うな脳機能改善効果も期待されている。ココアの習慣的な摂取によって、高血圧が予防可能との報告もある。



<http://ja.wikipedia.org/ココア>
(内部に、親指大の種子が詰まっている)

■グラニュー糖

細かい粒状に結晶させた精製糖の一種。「グラニュー」とは英語の granulated（粒状にした）の転訛である。カスターシュガーまたは、キャスターシュガーともいう。世界で最も使用量が多いが、日本では上白糖の方が一般的である。グラニュー糖は上白糖よりサラサラしている。また溶けやすく、味にクセがなく、コーヒーや紅茶に入れる甘味料として使われることが多い。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかをすることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点（1600kcal）を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ（3・3・3=9点）を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

