



[ゴマきな粉ボール]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2020/01]



きな粉が上手く固まらない場合は、水の量を調整しながら作ると良いです

材料：2人分

きな粉	30g
黒いりごま	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2
水	大さじ2

(盛り付け用)

きな粉	少々
-----	----

栄養価：1人あたり

エネルギー	91kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	4.4g
炭水化物	9.1g
塩分相当量	0.0g

作り方：

1. 耐熱容器に蜂蜜と水を入れ電子レンジ500Wで30秒加熱する。
2. 加熱が終わったら、そこに黒ごまときな粉を入れよく混ぜる。
3. 一口サイズ程度に丸めていく。
4. 器に盛り、きな粉を軽く振りかけて完成。



焼いたり、冷やしたりする行程がないので、とても簡単にすぐ作れます。また、砂糖の代わりにはちみつを使っているため、糖質も控えめです。

今回多く使用しているゴマには、ゴマグリナンという特有の成分が含まれます。ゴマグリナンは強い抗酸化作用を持っており、老化防止や生活習慣病の予防などの効果があると言われています。間食は、カロリー・糖質の少ない物を選び、食べ過ぎないようにしましょう。