



米粉とオートミールの セサミクッキー

●材料 12 枚分

米粉	60g
オートミール	65g
砂糖	30g
白いりごま	20g
ベーキングパウダー	4g
塩	1g
米油	40g
無調整豆乳	30g



●作り方

- ①オーブンを170℃に予熱しておく。
- ②ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせ、ひとつにまとめる。※1
- ③天板にオーブンシートを敷き、②を12等分し、丸めて並べ、手でつぶして丸く広げる。
- ④予熱したオーブンで20分焼く。

※1 米粉は製品により吸水量に大きな違いがあります。まとまらない時には分量外の無調整豆乳や水を少しずつ足しながら様子みてください。



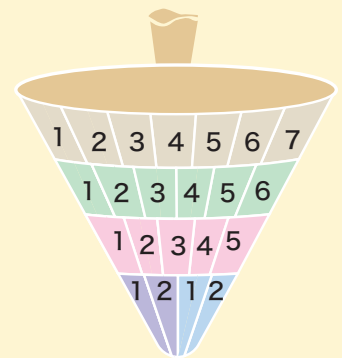
家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

● 12 等分した 1 枚の栄養成分

エネルギー	88kcal	炭水化物	0g
たんぱく質	1.3g	食物繊維	0.8g
脂質	4.4g	食塩相当量	0.1g

今月のメニューは「菓子・嗜好飲料」に入るため、SV（サービング）はありません。
「菓子・嗜好飲料」は1日200kcalまでを目安にしましょう。

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

【～栄養成分表示を活用しよう！～】

みなさんは栄養成分表示を見たことがありますか？
今はお菓子など加工食品には必ず栄養成分表示がされています。
栄養成分表示を活用することで、エネルギーや栄養素がどのくらい含まれるかを知ることができ、摂取不足やとり過ぎを防ぐことに役立てることができます。
減塩対策に活用するなら【食塩相当量】をチェックしましょう！
食塩をどれくらいとったかの目安がわかります。



毎月20日は 減塩の日

「いばらき美味しお Day」
減塩に取り組みましょう！

問 健康医療政策課
TEL.0296-77-9145

