



食後のデザートに

そうめんサンド

【材料】 3人前

バナナ	1本(120g)
ココアパウダー(甘味あり)	大さじ2
ホイップクリーム(植物性脂肪)	100ml
オリーブ油	大さじ3
そうめん(乾)	100g

このレシピのポイント

余ってしまったそうめんを、甘いデザートとして食べられるのでお勧めです。

ココアパウダーをきな粉やシナモンシュガーに変えたり、バナナを好きなフルーツに変えてアレンジ可能です。簡単にできるのでぜひ試してみてください！



調理時間 **30分** 食塩相当量 0.4g カロリー 402kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.6g	ビタミンB ₂	0.06mg
脂質	24.3g	カリウム	199mg
炭水化物	38.5g	食物繊維	1.5g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①そうめんを2分茹でてざるに上げ、流水でしっかりと洗って水気を切る。
- ②①をボウルに移してオリーブ油を加え、そうめんをつぶしながら2分程度混ぜ、ココアパウダーを加えて全体になじむまで混ぜる。
- ③②を3等分して、それぞれ長方形に伸ばし、トースター(1250W、280℃)で6分間焼く。
- ④バナナは5mm幅の斜め切りに、ホイップクリームはツノが立つくらいまで泡立てる。
- ⑤③の生地を半分にバナナとホイップクリームを乗せ、二つ折りにすれば完成。

コリコリさん作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科