



ダイエット中にも！

# 簡単美味しい！エナジーボール

## 【材料】 10個分

デーツ(種抜き・乾)	40g
プルーン(乾)	35g
さつまいも	100g
かぼちゃ	100g
ミックスナッツ(無塩)	40g
オートミール(ロールオート)	40g
水	大さじ1

### このレシピのポイント

エナジーボールとは、穀物やドライフルーツを使った腸活にも効果のある「質の良い」おやつです。材料が少なく火も使わないので、小さなお子さまとも楽しく作ることが出来ます。その上、デーツにはマグネシウムやカルシウム、プルーンにはカリウムやβカロテンが豊富に含まれており、健康的に美味しいおやつを作ることが出来ます！

またオートミールを使用することで、小麦粉やさとう、バターなどを使ったクッキーなどに比べて低糖質・低脂質。食物繊維も豊富でダイエット中にもおすすです！

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 0.0g カロリー 159kcal

### 栄養価 (1個分あたり)

たんぱく質	2.8g	食物繊維	3.6g
脂質	5.5g	亜鉛	0.6mg
炭水化物	22.2g	鉄	0.9mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①さつまいもとかぼちゃの皮をむき、5cm幅程度に切って耐熱容器に入れる。水を加えてラップをふんわりとかけ、電子レンジで8分(600W)加熱する。
- ②デーツを1/4に切り、プルーン、オートミール、ミックスナッツ(アーモンドを除く)と一緒にフードプロセッサーに入れ、全体がひとかたまりになるまで粉碎する。  
※フードプロセッサーがなければ、材料を袋に入れて棒などでたたいてください
- ③①で柔らかくなったさつまいもとかぼちゃを、②のフードプロセッサーに入れ、まとまるまで混ぜ続ける。
- ④ラップで包んで一口大に丸めて、アーモンドのをのせれば完成。

ふう作

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