

グラノーラ入りチョコバー



甘いものを食べたいけど、少し栄養面が気になる・・・という方に。栄養バランスに配慮した献立を紹介します。もちろん、食べ過ぎ厳禁ですよ(*_*)



健康のPoint!

チョコレートの主原料であるカカオにはポリフェノールがたっぷり！ポリフェノールは抗酸化作用を有しており、悪玉コレステロールの酸化を防ぐことにより動脈硬化の予防したり、ストレスに対する抵抗力を高める働きがあるとされています。できるだけカカオの多く含むチョコを選びたいですね(^O^)。市販のチョコレートはカロリーや糖質、脂質が高いので、食べ過ぎにはご注意ください！

今回は栄養バランスに優れたグラノーラを使ったチョコレートを紹介します。チョコレート単体よりも食物繊維や鉄などのミネラルなどが強化され、グッとバランスが良くなります。かみごたえがあり、マシュマロでかさ増ししてボリュームも十分！

[材料(8×12cmの型1台分)]

チョコレート	100g
グラノーラ	30g
マシュマロ	15g
バター	10g

[栄養量(1/4量)]

エネルギー：196kcal
たんぱく質：2.6g
脂質：11.7g

[Point]

Point①

カロリーが気になる方は、食感が変わりますがバターを入れなくても作ることができます。また、切り方を工夫して自分に合った量に調整しましょう。

Point②

カットするときは温めた包丁か、チョコレートを常温に戻してからカットするとキレイに切ることができます。

[作り方]

- ① チョコレートを刻んで、湯銭で溶かす。
- ② ①にフルーツグラノーラと、1cmにカットしたマシュマロ、バターを加え混ぜ合わせる。
- ③ クッキングシートを敷いた型に②を流し、表面をならして冷蔵庫等で冷やし固める。



バレンタインの贈り物にもピッタリ(*_*)