

## 栄養士がおすすめる今日のレシピ！

当院近隣に喫茶店が多いこともあり、毎朝モーニングに行かれる方をよく耳にします。今回は喫茶店でよく飲まれる、コーヒーの“豆”知識についてご紹介します。

コーヒー豆とは「豆」ではなく「コーヒーノキの種子」だということをご存知でしょうか？苗木から2～3年かけて成長し、ジャスミンのような香りのする白い花を咲かせます。花は2～3日でしぼんでしまいますが、その後楕円形の実をつけます。この実が完熟しさくらんぼのように赤くなることから「コーヒーチェリー」と呼ばれます。



### ◎各飲み物のカフェイン量

種類	カフェイン量	備考
コーヒー	0.06g	コーヒー粉末 10g を熱湯 150ml で浸出
紅茶	0.03g	紅茶 5g を熱湯 360ml で 1.5～4 分浸出
煎茶	0.02g	茶 10g を湯 (90℃) 430ml で 1 分浸出
ウーロン茶	0.02g	茶 15g を湯 (90℃) 650ml で 0.5 分浸出

1日1～2杯を目安としましょう

コーヒーにも抽出やミルク・泡の違いによって名前が変わっていきます。またカロリーも、ブラックコーヒー8kcal/杯、カフェオレ約100kcal/杯と違いがあります。

### コーヒーのお供に！ 材料3つで簡単クッキー★



◎材料(約30枚分)  
・薄力粉・・・120g  
(ココア生地は10～20%を置き換える)

・砂糖・・・30g  
・マーガリン・・・60g

(マーガリン半量はサラダ油で代用もOK)



### 作り方

1. ビニール袋に薄力粉と砂糖を量り入れて袋を振る  
(これで粉振りの役目をします)
2. マーガリンを量り入れ粉っぽさがなくなるまで袋をもみもみ(パサつく際は小さじ1の牛乳を加える)
3. 袋のまま麺棒で5ミリ程の厚さに伸ばします
4. 好きなように型抜きしてクッキングシートを敷いた天板に並べる
5. 170℃で予熱したオーブンで20分焼く

1枚7kcalと市販品より低カロリー！！

お好みでナッツ類を入れてもOK!!

管理栄養士 後藤智恵