



R6.1月

トースターで♪ バナナケーキ

1/12切れあたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	91kcal	1.8g	3.1g	0.2g

材料・分量

(18.5cm×14.5cmのグラタン皿1枚分)

バナナ	2本
レモン汁	少々
ホットケーキミックス	150g
ココア(無糖)	小さじ2
卵	1個
牛乳	大さじ2
バター	30g
砂糖	大さじ1

作り方

- バナナ1本は12枚の輪切りにし、レモン汁を振っておく。
- もう1本のバナナをボウルに入れてフォークなどでつぶす。
- バターは耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(500W)でおよそ30秒加熱し、溶かす。
※加熱しすぎると破裂するため注意！500Wで様子を見ながら加熱してください。
※湯煎で溶かしても良い。
- 2のボウルにホットケーキミックス、ココア、卵、牛乳、3、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- クッキングシートを敷いたグラタン型に流し入れ、輪切りにしたバナナを切り口を上にして並べ入れる。
※オーブントースター使用可能なクッキングシートを使用してください。
- オーブントースターで25~30分焼く。およそ5分で焼き色がつくため、アルミホイルをかぶせて焼く。
※竹串を刺してベトッとした生地がついてこなければOK。

ポイント

つぶして、混ぜて、
焼くだけ！
トースター使用で
お手軽♪

加熱したバナナが甘くておいしい♪



料理動画は
こちらから！

