

体にやさしいレシピ

バナナパンケーキ 軽食

<材料・4人分>

ホットケーキミックス・・・150g
バナナ(熟したもの)・・・2本
卵・・・・・・・・・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・・・・・100ml



<下ごしらえ>

♪ バナナ・・・皮をむく(熟したものが甘くておすすめです!)
1本は1センチ幅の輪切り、もう1本はボウルに入れる



<作り方>

① 混ぜる

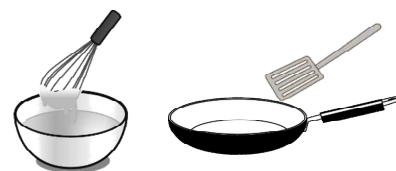
ボウルにバナナを入れてフォークでよくつぶす。卵、牛乳を加えよく混ぜる。ホットケーキミックスも加えなめらかになるまで泡だて器で混ぜる。

② 焼く

温めたフライパンまたはホットプレートに①の生地を流し入れ、上から輪切りのバナナを押しよりのせる。生地が乾いてきたら、裏返し、色よく焼く。

③ 盛りつけ

皿に盛りつけて、食べやすい大きさに切る。



- ♥ バナナは糖分が多くエネルギーが高い、さらに消化もよい果物です。熱を加えることで自然な甘みが増します。
- ♥ 生地に混ぜこむとボリュームが出て腹持ちがよくなります。
- ♥ お好みの具材を入れて、わが家の定番を見つけてください。

忙しい朝こそ とりたい栄養!



<おすすめ具材>お好みで入れてください

- ・にんじん・・・・・・・・・・・・皮をむいておろし金ですりおろす
- ・キャンディチーズ・・・・包みを取っておく
- ・さつまいも・・・・・・・・・・5mm 角に切って水にさらし、水気をペーパータオルでふきとり、ラップを かけて電子レンジで1~2分加熱する

【1枚分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
220kcal	5.6g	3.8g	42.3g	354mg	75mg	0.6mg	1.3g	0.4g

今回の”バナナパンケーキ”に使用した野菜の量(1人分)は0gです。