

バナナ蒸しパン



〈パウンド型1本分の材料〉
 バナナ(完熟) 1本
 卵 1/2個
 牛乳 60ml
 さとう 大さじ1杯半
 ホットケーキミックス 100g
 片栗粉 大さじ1/2
 サラダ油 大さじ1

料理時間25分
 (つきっきり15分)

(パウンド型1本分)

エネルギー	709kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	21.4g
塩分	1.2g

作り方

下ごしらえ
 バナナをフォークでつぶす



卵、さとう、牛乳を
 入れて混ぜる



片栗粉、ホットケーキ
 ミックス、サラダ油
 の順に入れて混ぜる



型に入れ、レンジで
 3分半加熱、向きを
 変え、さらに3分半
 加熱する



電子レンジ



パイナップルのきんとん

- さつまいも 50g
- パイナップル(缶詰のもの) 1/3枚
- みりん 小さじ1/2
- A さとう 小さじ1/2
- 塩 少々
- パイナップルの汁 小さじ1

料理時間 25分
(つきっきり15分)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
塩分	0.3g

作り方

下ごしらえ

さつまいもの皮をむく



2 cmの厚さに切り
水にさらす



鍋にAを入れ、ひたひたの水で煮る



さつまいもが柔らかくなり、水分が無くなったら、火を止めつぶす

マッシャー



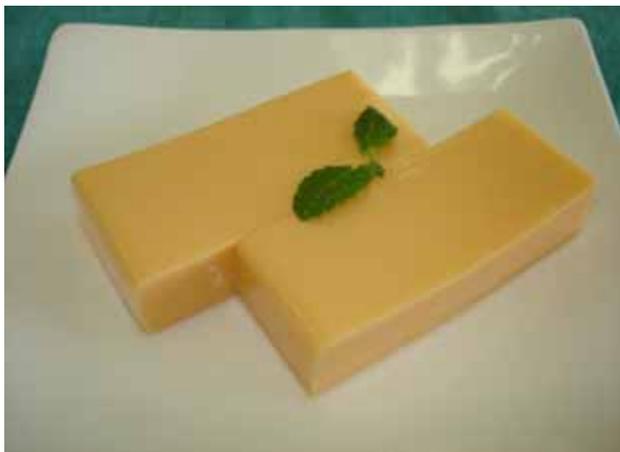
つぶす

刻んだパイナップルを入れ
火にかけて、練りあげる

木杓子



パイナップル



(写真は1/4量です)

にんじんのヨーグルトゼリー

(14cm×14cmの流し型1個分の材料)

- にんじんのしぼり汁 1本分
- (または、にんじんジュース 1/2カップ)
- レモン汁 小さじ2
- ヨーグルト 200g
- 生クリーム 50ml
- 粉寒天 4g
- さとう 70g
- 水 150ml
- 牛乳 120ml

ミントの葉

料理時間50分
(つきっきり20分)
(流し型1個分)

エネルギー	703kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	30.4g
塩分	0.6g

適宜

作り方

にんじんをすりおろし、こして、しぼり汁を作る



にんじんジュースで代用してもよい

にレモン汁を加え、ヨーグルト、生クリームを混ぜ合わせる



鍋に水と粉寒天を入れ、煮溶かし、さとう、牛乳を加え混ぜ合わせる



に を少しずつ加え、手早く混ぜ冷やし固める

