

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