

# 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

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

ミントの葉

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

