

# 紀の川料理教室 メニュー

## ・バナナブレッド

(5分の1切れ分)

エネルギー	190kcal	たんぱく質	4.1g
食物繊維	1.1g	カルシウム	39 mg
鉄	0.5mg	塩分	0.3g



材料(作りやすい分量・16 cm×16 cm×5 cm耐熱容器1個分)

- ・バナナ…2本(皮なし200g)
- ・ホットケーキミックス…150g
- ・卵…1個
- ・サラダ油…大さじ3
- ・砂糖…大さじ1
- ・レーズン…大さじ1

- 1 バナナはフォークでなめらかになるまでつぶす。レーズンは水にしばらく浸けてもどし、水けをきる。
- 2 レーズンの半量を残してすべての材料を加え、泡立て器で粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 2 耐熱容器に生地を入れて平らにし、残りのレーズンを散らす。ボールの底をテーブルに軽く落とし、空気をぬく。ふんわりラップをかけて電子レンジ600wで4分、表面の生地が乾くまで加熱する。(足りなければ様子を見ながら10秒ずつ加熱する)