

バナナ蒸しパン

1人分栄養価 (1カップ分)
エネルギー 126kcal
食塩相当量 0.3g



【材料4人分】 必要なもの：紙コップ(4個)

●ホットケーキミックス	100g
●牛乳	90ml
●油	小さじ1 (約4g)
●バナナ	小1/2本 (約30g)

【作り方】

1. ポリ袋にバナナ以外の材料を入れる。
2. ポリ袋の上からもんで、ムラなく混ぜ合わせる。
3. バナナを細かくちぎり紙コップに入れる。
4. ポリ袋の角を切り、紙コップ4個分に流し入れる。
5. 沸騰した湯(湯量：鍋底から1cm程度)に紙コップを並べる。
6. 鍋に蓋をして弱火で20分蒸す。(中まで火が通っていれば完成！)

ステップ1



ステップ2



ステップ3



Memo

★袋1つと紙コップで簡単におやつを作ることができます。

★バナナの代わりに、チョコレートやレーズン、チーズ、小豆など、いろいろアレンジ可能です。

災害時でも、親子でおやつの時間を楽しんで♪是非、お気に入りの蒸しパンを作ってみてください。

