

子どもと
いっしょに
クッキング

バナナむしパン



【材料】

①

小麦粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
三温糖大さじ3 (白砂糖でもOK)
レモン汁 小さじ2 (なくてもOK)

②

バナナ 1本
サラダ油大さじ1
三温糖大さじ1 (白砂糖でもOK)

ヨーグルト 100g

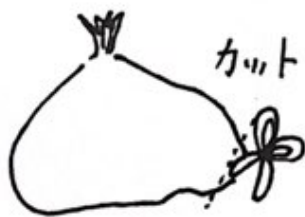


【作り方】

1. 丈夫なビニール袋2枚準備し、①、②それぞれの材料をそれぞれ入れる。
2. ①の袋は、空気が入ったまま結んでフリフリして混ぜる。
②の袋は、空気を抜いて、にぎにぎして潰す。



3. ②の袋に①とヨーグルトを入れて、モミモミして混ぜる。
4. 袋の先を少し切って、アルミカップに絞り入れる。



5. 鍋やフライパンに網をのせ、網より低めの位置まで水を入れて、アルミカップを並べて入れて、10~15分蒸す。

竹串をさして生地がつかなければ出来上がり★

①をホットケーキミックス100gに変えてもできます!!

