

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 110

1人分の栄養価

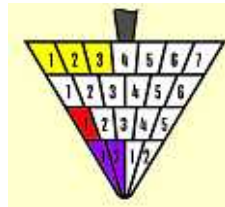
食事バランスガイド

バナナときな粉ケーキ

(調理時間 約15分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会



主食3つ

主菜1つ

牛乳2つ

エネルギー	893kcal
タンパク質	25.0g
脂質	21.5g
塩分	3.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

きな粉...	50g
冷凍バナナ...	1本
ホットケーキの素...	200g
薄力粉...	80g
ベーキングパウダー...	大さじ1/2
サラダ油...	大さじ1
砂糖...	50g
塩...	少々
牛乳...	300cc



レシピ提供者から...

ひとつこと

きな粉も自分で作りますが、今回は買ってきたものを使用しました。



作り方

薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。
冷凍バナナは薄切りにして、全部の材料をボウルで混ぜる。
アルミカップに入れて、オーブンで焼く。蒸してもよい。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。