

手作りバナナカップケーキ

材料（10個分）

バナナ	100g
ホットケーキミックス	65g
絹ごし豆腐	40g
牛乳	60g

（栄養成分～1個あたり～）

39kcal、たんぱく質0.9g、脂質0.6g
炭水化物7.2g、食塩相当量0.1g



バナナが美味しく香る
カップケーキ♪
お豆腐が入ることで
しっとり仕上がります☆



- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② 豆腐はボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜる。バナナは半分はつぶし、半分飾り用に切り分ける。
- ③ なめらかにした豆腐にホットケーキミックス、つぶしたバナナ、牛乳を入れよく混ぜる。
- ④ 人数分のアルミカップに、③を流し入れ、バナナを飾り予熱したオーブンで20分程度焼く。
（焼き色を見ながら調整）

此花区保健福祉センター×此花区食生活改善推進員協議会（食育ボランティア）
おすすめレシピR6