栄養学科の学生が考えました！

バナナレシピ

所要時間 20 MIN

《パンプキンバナナ蒸しパン》



材料（2人分）【3個/1人】

［生地］
- バナナ ……60g
- かぼちゃ ……30g
- 水(かぼちゃの加熱用) ……15g:大さじ1
- ホットケーキミックス ……100g
- 卵(全卵) ……32g
- 牛乳 ……70g
- サラダ油 ……8g:小さじ2

［デコレーション］
- チョコペン ……2本
- かぼちゃの種 ……12粒

作り方

1. 耐熱ボウルに一口大に切ったかぼちゃと水大さじ1を入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ（500W）で1～2分加熱する。取り出して水気を切り、細かく切ったバナナを加えてフォークまたはマッシャーでつぶす。
2. 1に卵、牛乳、サラダ油を加えてよく混ぜ、さらにホットケーキミックスを加えて粉気がなくなるまで混ぜる。
3. 生地を耐熱容器に流し入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で4～5分加熱する。
4. ラップをかけたまま粗熱を取り、容器から取り出して、好みの大きさに切り飾りつける。