

キャラメリゼバナナヨーグルト



《材料：2人分》

バナナ……………1本
グラニュー糖
…大さじ1と1/2
水
…小さじ1と1/2
バター……………5g
プレーンヨーグルト
……………適量

《作り方》

- ① バナナは皮をむき、幅1cmの輪切りにする。
- ② フライパンにグラニュー糖、水を入れて中火にかけ、キツネ色になったらバターを加えて火を止める。
- ③ バナナを加え、サッと混ぜ合わせる。
- ④ 器にプレーンヨーグルトを入れ③のをせてミントの葉を添える。

【1人あたり 40円 エネルギー 136kcal 塩分 0,15g】

キャラメリゼしたバナナが香ばしくおいしい ヨーグルトとの相性バツグン

板チョコバナナマフィン



《材料：6個分》

バナナ……………2本
板チョコ……………1枚
無塩バター…50g
砂糖……………60g
卵……………1個
小麦……………150g
ベーキングパウダ
……………小さじ1
生クリーム
……………大さじ4

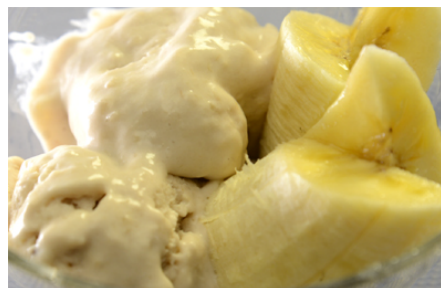
《作り方》

- ① ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練る。砂糖を1/3量ずつ加えてそのつど滑らかになるまでよく混ぜる。溶いた卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ② 残りのバナナ1本をフォークであらくつぶし、①に加えて混ぜる。
- ③ ゴムベラに持ち替え、粉類の1/3量を加えて混ぜてさっくりと混ぜる。粉っぽさが残るくらいで半量の生クリーム(または牛乳)を加えて混ぜる。同様に1/3量の粉類、半量の生クリーム、1/3量の粉類を順に加えていく。少し粉っぽさが残るくらいで板チョコを加えて混ぜる。
- ④ マフィンカップに分け、飾り用の板チョコとバナナを上に乗く。
- ⑤ 180度のオーブンで20分焼く。

【1人あたり 77円 エネルギー 328kcal 塩分 0,15g】

生地からバナナの香りがあふれだすマフィン チョコがいいアクセントでたのしませてくれます

バナナアイスクリーム



《材料：8人分》

バナナ……………3本
レモン汁……………小さじ1
生クリーム…200cc
はちみつ……………大さじ1
飾り用のバナナ…1本

《作り方》

- ① バナナの皮をむき、即、レモン汁をかける。
- ② ミキサーに①、生クリーム、はちみつを入れて蓋をし、ミキサーで混ぜる。
- ③ タッパー又は流し箱に入れて、冷凍庫で4、5時間冷やし固める。 ※途中、フォークで混ぜる
- ④ アイスディッシャーで、丸くくり抜いて、器に盛る。バナナの斜め切りを飾る。あればミントも。

【1人あたり 68円 エネルギー 160kcal 塩分 0,03g】

生クリームがきいた濃厚アイス バナナの食感をお楽しみください