



お手軽 おやつ

レンジで簡単食べたい時にすぐできる



バナナミロケーキ (1人分)



材料

- バナナ 小1/2本(50g)
- 牛乳 大さじ1
- ミロ 大さじ2
- ホットケーキミックス 大さじ3
- サラダ油 小さじ1

作り方

- ① カップにミロとホットケーキミックスを入れスプーンで混ぜる。
- ② ①にサラダ油と牛乳を加えて混ぜ、バナナをちぎって入れスプーンで良く混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分を目安に加熱する。
中心に竹串を刺して、生地が付かなければできあがり。
竹串に生地が付く場合は、さらに10~20秒加熱する。

栄養成分

エネルギー	223Kcal
たんぱく質	3.8g
食塩相当量	0.2g