

バナナヨーグルト蒸しパン

♪ 簡単で素朴な お子様にもやさしいおやつです
ぜひ ご家庭でも作ってみてください ♪

材料(6個分)	分量
バナナ(中) プレーンヨーグルト	1本 80g
A ホットケーキミックス	100g
卵	1/2個
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
(アルミカップ8号使用)	

作り方

- ① バナナは1cm位の輪切りを6枚切り、残りはフォークで粗くつぶす。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、つぶしたバナナとヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ アルミカップに②を流し入れ、輪切りのバナナをのせる。
- ④ 蒸気のあがった蒸し器で10分位蒸し、竹串などで確認する。



「私たちの健康は私たちの手で」
～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～