

★手作りおやつ★

ふんわり
もちい

お子さんと一緒に作ってみよう！



バナナと豆腐の米粉パンケーキ

『材料』（小8枚分）

A	製菓用米粉	100g
	砂糖	10g
	ベーキングパウダー	7g
バナナ	60g	
豆乳	60g	
絹ごし豆腐	50g	
油	10g	
油（焼く用）	適量	

『作り方』

- ① ボールにバナナと豆腐を入れてつぶす。
- ② ①に油と豆乳を加え混ぜる。
- ③ ②にAを加え混ぜる。
- ④ 温めたフライパンに油（焼く用）を薄くひいて、弱火でじっくり中まで火が通るよう蒸し焼きする。

★ポイント★

- 米粉は製菓用の米粉を使用してください。
- 豆乳の代わりに牛乳を使用してもできます。
- この分量で生地が固い場合は、豆乳(牛乳)を足して固さを調整してください。

<管理栄養士からのおすすめポイント！>

- バナナの甘みで砂糖が少なくても美味しくできます！
- 豆腐を入れることで、ふんわり仕上がる
- 朝食にもおやつにもおすすめ
- つぶしたり混ぜたり、お子さんと一緒に作れます
- 小麦粉・乳製品アレルギーのお子さんのおやつにも

