

おいしく
食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.192

ふわふわバナナケーキ

1人分(1/8本)の栄養価 エネルギー162kcal、食塩相当量0.1g

完全栄養食とも呼ばれている鶏卵には、人の体では作ることのできない必須アミノ酸が豊富に含まれています。必須アミノ酸には、筋肉の維持や成長ホルモンの分泌、免疫増強、ストレスの軽減などさまざまな役割があります。1日1個程度を目安に食べましょう。



材料(パウンドケーキ20cm型1本分)

卵	1個
砂糖	75g
溶かしバター	50g
①小麦粉	100g
①ベーキングパウダー	5g
バナナ	中1本
スライスアーモンド	適量

作り方

- ①ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ②バター、振るいにかけた①A、フォークでつぶしたバナナを入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③②を型に入れスライスアーモンドをのせて、180℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。
- ④粗熱を取り、型から外して8等分の厚さに切ったら完成。

岡旭市保健推進員協議会共和支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)