

バナナカップケーキ

エネルギー	123kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	4.7g
食塩相当量	0.3g

★材料(直径6cm・6個分)

バナナ	スライス	60g
卵	割卵・とく	A 1個
ヨーグルト(加糖)		
		24g
三温糖		大さじ2・2/3
ホットケーキミックス		105g
バター	とかす	22g
ベーキングカップ		6枚

★作り方

- ① オーブンを180度に温めておく。
- ② バナナをつぶしながら、Aを合わせる。
- ③ ②に三温糖、ホットケーキミックスを加え、混ぜる。
- ④ ③にとかしバターを加え、混ぜる。
- ⑤ 6等分し、カップに入れる。
- ⑥ オーブンを180度で12分焼く。

材料を混ぜるだけで簡単に作れるレシピです。
表面はサクッと、中はしっとりした食感で、おやつにおすすめです。

