

ヘルシーバナナケーキ

○ 材料(8人分)

バナナ	2本 (200g)
おから(生)	150g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	20g
卵	1個



○ 作り方

- ① ボウルに生のおから、ベーキングパウダー、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ①にバナナを好みの大きさにつぶしながら入れ、卵を入れてさらに混ぜ合わせる。
- ③ パウンドケーキの方にクッキングシートを敷いて②を流し入れる。
- ④ 180℃に熱したオーブンで30分焼く。
- ⑤ 焼きあがったケーキを8等分に切って器に盛り付ける。

エネルギー

59kcal

たんぱく質

2.4g

食塩相当量

0.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

