

# バナナチーズケーキ



## 材料(8個分)

- ・ホットケーキミックス…150g
- ・砂糖…大さじ9
- ・卵…2個
- ・牛乳…大さじ2
- ・バナナ…1本
- ・チーズ…60g

## 作り方

- ① 卵は溶いておき、バナナはフォークなどでつぶしておく。
- ② ホットケーキミックスに砂糖、溶き卵、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②につぶしたバナナとチーズを加え混ぜる。
- ④ マフィンカップに③を流し入れる。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

## POINT!

- ◇ 冷蔵庫で密封容器に保存すれば2～3日程度保ちます。冷蔵庫から出した際はレンジで温めればおいしく召し上がれます。
- ◇ バナナが含まれているため腹持ちもよく便秘改善にもつながります。

## 栄養価(幼児1人分)…1個分

エネルギー 164kcal たんぱく質 4.8g カルシウム 58mg 鉄 0.3mg

