バナナパンケーキ



材料（幼児4人分）

- バナナ…1/2本
- 砂糖…小さじ1
- 牛乳…80cc
- ホットケーキミックス
  （卵不使用のもの）…80g
- 油…小さじ1

作り方

① ボウルにバナナを入れて粗くつぶす。砂糖、牛乳を入れて混ぜる。
② ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
③ 油を塗ったフライパン、またはホットプレートを熱し、小さな円形にして焼く。

POINT!

- ✧ 卵不使用のパンケーキです。
- ✧ バナナはよく熟れたものがいいです。硬い場合はレンジで少し温めるとつぶしやすくなります。
- ✧ 焼いたパンケーキは１枚ずつラップに包んで冷凍できます。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 106kcal　たんぱく質 2.1ｇ　カルシウム 44mg　鉄 0.1mg