

バナナ胡桃蒸しパン

ママと生まれる前の赤ちゃんに
たっぷり栄養を。

バナナ胡桃蒸しパンの作り方

【材料4人分（4個）】

- | | | | |
|-----------|------------|--------|-----------|
| ・蒸しパンミックス | 100g | ・砂糖 | 20g(小さじ4) |
| ・卵 | 40g(大1/2個) | ・無調整豆乳 | 50g |
| ・バナナ | 70g(小1本) | ・胡桃 | 30g |

【作り方】〈下準備〉蒸し器のお湯を温めておく。

- ① バナナは潰しておく。胡桃も粗く砕いておく。
- ② 卵、砂糖をよく混ぜ合わせる。バナナ、豆乳、蒸しパンミックスを順に加えその都度よく混ぜ合わせる。
- ③ 砕いておいた胡桃を、生地混ぜ合わせる。
(トッピング用の胡桃を少し残しておく)
- ④ カップに生地を入れトッピング用の胡桃を飾る。
蒸し器で15~20分ほど蒸す。
- ⑤ 竹串などで生地がくっつかないことを確認し、完成。
(くっつくようであれば、追加で蒸して下さい)



195kcal (1人分あたり)

Point

- ・バナナにはカリウムが豊富に含まれておりむくみ予防に効果的です。また、牛乳ではなく、豆乳を使用することで動物性脂肪を抑え、乳腺炎予防に効果があります。
- ・バナナの代わりに、イチゴなどお好みの果物に変えてアレンジできます。