

# おから入り簡単バナナ蒸しパン



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:149kcal
- ・たんぱく質:5.3g
- ・脂質:3.2g
- ・炭水化物:25.6g
- ・食塩相当量:0.3g

材料	分量 (作りやすい量)	作り方
A { <ul style="list-style-type: none"> <li>薄力粉</li> <li>砂糖</li> <li>ベーキングパウダー</li> </ul> バナナ 生おから 卵 干しぶどう	60g 16g 4g 1本 40g 2個 20g	① Aを合わせてふるっておく。 ② ボウルにバナナを入れ、フォークでつぶす。 ③ ②に生おからを入れ、よく混ぜ合わせ、さらに卵を入れてよく混ぜ合わせる。 ④ ③に①の粉を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。 ⑤ うつわにカップをしき、4等分した生地を入れる。 ⑥ ⑤に干しぶどうをのせる。 ⑦ 蒸し器に湯を沸かし、⑥を入れてふたをし、中火で15分蒸す。 ☆電子レンジの場合、600Wでまず3分加熱し、竹串を刺してみ、何もついてこなければ、できあがり。 (ついてくる場合は様子を見ながら30秒ずつ加熱)

## ☆ポイント☆

おからを加えることで、たんぱく質と食物繊維をアップ！  
 バナナを使用し、素材を生かした優しい甘さのおやつです。  
 電子レンジでも作ることができます。

