

おからバナナマフィン



食物繊維たっぷり！



【材料】

(口径7cm底径5cm高さ3cm型 3個分)

バナナ	1本
ホットケーキミックス	30g
おからパウダー	20g 砂糖
15g	
卵	1個
サラダ油	15ml
牛乳	30ml

-トッピング-

バナナなどのお好きなフルーツ、
ホイップクリーム、チョコペンなど
お好みで♪

【作り方】

-下準備-

ホットケーキミックスをふるっておく。

-調理-

1. バナナは皮をむいてボウルに入れフォークでつぶす。砂糖、サラダ油、卵、牛乳を加えて混ぜ合わせる。ふるったホットケーキミックスとおからパウダーも加えてさらに混ぜる。
2. 1をマフィンカップに流し入れる。
3. 170℃に予熱しておいたオーブンで20分焼く。焼き上がったら網にのせて冷まし、お好みでデコレーションする。



★完成★

はしまき

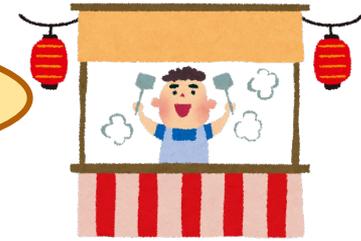


【材料】(5本分)

A. お好み焼き粉	1カップ(110g)
A. 卵	1個
A. 水	150cc
キャベツ	2枚
サラダ油	適量(小さじ1)
-トッピング-	
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節	適量
青のり	適量
卵	1本につき1つ

割りばし(割らない) 5本

おいしく! 楽しく!



【作り方】

1. キャベツをみじん切りにして耐熱皿に入れる。軽くラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。少しシナツとしたらOK。
2. 加熱している間にAの材料をだまがなくなるまで混ぜる。
3. 熱したフライパンにサラダ油を薄く引き、お玉半分程の生地を流し入れて広げる。
4. キャベツをのせる。のせる量が多すぎると巻きにくくなるので注意する。
5. 生地が表面が乾ききる前に割りばしで端を挟み、クルクルときつめに巻く。巻きにくい場合はお皿に移して巻くと良い。
6. お好みでトッピングをする。



★完成★

※割りばしで喉を突くと危険です。保護者の目の届く範囲で座って食べましょう。

☆はしまきトッピング例☆

【目玉焼き】

- ①お好みソースを全体にかける
- ②目玉焼きをのせる
- ③端にマヨネーズをかけて完成！

【ソースマヨ】

- ①お好みソースを全体にかける
- ②マヨネーズをかける
- ③青のりを散らして完成！

はしまきを少し平たく巻いておくと、目玉焼きをのせやすいです！

【チーズ青のり】

- ①お好みソースを全体にかける
- ②チーズをトッピングし、レンジで温める
- ③青のりを散らして完成！

★今回は冷蔵のシュレッドチーズを使用しています。



【チーズ】

- ①お好みソースを全体にかける
- ②チーズをトッピングし、レンジで温めて完成！

