

バナナブラウニー



川口市
マスコット
「ぎゅぼらん」

材料(6切れ分)

バナナ……………2本
卵……………1個
牛乳……………50ml
はちみつ……………大さじ1
ホットケーキミックス…100g
ココアパウダー……………10g



30分

1切れあたりの栄養価

エネルギー：126kcal
たんぱく質：3.3g
食塩相当量：0.2g

作り方

- ① バナナは1本は1.5cm幅の輪切りに、もう1本はフォークでつぶす。
- ② ボウルにつぶしたバナナ、卵、牛乳、はちみつを入れて混ぜる。
- ③ ②のボウルにホットケーキミックス、ココアパウダーを入れ、泡立て器でダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにクッキングシートをしき、輪切りにしたバナナを並べる。
- ⑤ 生地を流し入れ、ふたをして弱火で5分程度焼く。
- ⑥ 裏返して5分程度焼く。 ※焦げやすいので注意！
- ⑦ あら熱が取れたら、食べやすい大きさにカットする。

ポイント

- ・バナナに多く含まれるカリウムやマグネシウムは、血圧を正常に保つ働きがあります。
- ・ココアに含まれるカカオポリフェノールには血圧を下げる効果があることが報告されています。1日あたり、準ココアでスプーン1杯程度、高カカオチョコレートなら1日1かけ程度を目安に取り入れましょう。