

フルーツスクエアケーキ



【くだもの量】一人あたり 約 25g

【材料】

(20.5×16.5×深さ3cmのバット1台分
容量450ml)

バナナ	1本(120g)
ホットケーキミックス	150g
卵(Lサイズ)	1個
バター(食塩不使用)	50g
牛乳	大さじ2
砂糖	40g
レーズン	30g

【作り方】

- ① 卵、バター、牛乳は室温に戻す。バナナは半分をフォークでつぶし、残りは輪切りにする。耐熱のバットにクッキングシートを敷く。
- ② ボウルにバター、砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。つぶしたバナナと卵を加えて混ぜる。牛乳も少しずつ加え、ムラなく混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスとレーズンを加え、ゴムベラで切るように混ぜる。バットに流しいれ、輪切りのバナナをのせる。
- ④ オーブントースターを2分予熱し、③を5分焼く。向きを変えてアルミをかぶせ、さらに10分焼く。厚みのある部分に竹串を刺し、生の生地がついてこなければ焼けている。取り出してあら熱をとり、6等分に切る。

【1/6量の栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	228kcal	3.3g	8.4g	41mg	0.3g

ひとくちメモ

- 思い立った時に作れる手軽なおやつです。
- 地産地消(地場産)の果物、旬の果物がおすすです。
- くるみなどナッツ類を入れてもおいしいです。
- オーブンの場合は180℃で10分、さらにアルミをのせて10分程焼いてください。

柿とレーズンの
組み合わせです



日本薬科大学より薬膳のポイント

バナナと乳製品はいずれもお腹の“水”の滞りを防ぐ組み合わせ。“気”を補う卵のほか、ドライフルーツやナッツと合わせれば、さらにパワフルに。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 系数七重講師】

作成：「我が家の味自慢！」検討部会