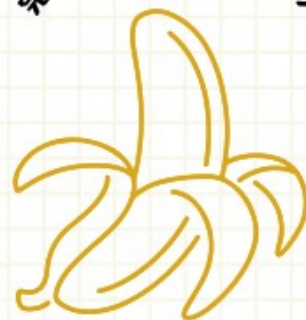




バナナ蒸しパン



完熟バナナで甘みをアップ



下準備

- ・ 深めのフライパン(または鍋)に1cm深さの湯を沸かす。

材料

マフィンカップ6個分

作り方

[A]

バナナ(完熟なもの)	1本
卵	1個
牛乳	40g
はちみつ	20g
塩	適量

[B]

米粉	90g
ベーキングパウダー	4g

1. ボウルにバナナを入れてホイッパーやフォーク等をつぶしペースト状にする。
多少つぶつぶが残っていても大丈夫。

2. Aを入れて混ぜる。Bも加えてよく混ぜる。

3. カップに均等に入れ、フライパン(鍋)に並べる。

布巾をかましてフタをし(ふたの内側の水滴が生地に落ちないように)弱火で10分蒸す。
竹串を刺して生地がくっついてこなければ完成。

How to cook!