

主食

朝レボ レシピ



バナナマグカップケーキ



point

大きじスプーンひとつでできる！
マグカップの中で混ぜるだけ！

材 料 (1人分)

バナナ	1本
ホットケーキミックス	大きじ5
砂糖	大きじ1
卵	1個
サラダ油	大きじ1/2

【作り方】	一人分	エネルギー	390 kcal
		たんぱく質	10.2 g
		脂質	12.9 g
		塩分	0.6 g

- ① マグカップの中に卵を割って混ぜる。
- ② そこにホットケーキミックス、砂糖、サラダ油を入れてさらに混ぜる。
- ③ バナナを手でちぎるか、大きじスプーンで切って入れ、軽く混ぜる。
- ④ 電子レンジで600w3分加熱する。

マグカップの大きさは、材料をすべて入れた時に材料がマグカップの高さの1/2くらいになるものを使用するとよい