

Menu

豆乳バナナのカップケーキ

Season : 春・夏・秋・冬・**通年**

Category : 肉・魚・野菜・ご飯・パン・**スイーツ**・ドリンク・その他

【材料】 4個分

- ・砂糖 … 40g
- ・油 … 大さじ2
- ・卵 … 1個
- ・無調整豆乳 … 80cc
- ・生おから … 90g
- ・ホットケーキミックス … 100g
- ・バナナ … 1.5本



【作り方】

1. オーブンは180度に予熱しておく。
2. バナナは皮をむき、ビニール袋にいれて、お好みの大きさにつぶす。
3. ボウルに砂糖と油を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
4. 溶き卵を加えて、よく混ぜる。
5. さらに豆乳、生おからを入れて、よく混ぜる。
6. ホットケーキミックスを数回に分けて入れ、さっくりと混ぜる。
7. 2のバナナを生地に加えて、軽く混ぜる。
8. 生地をカップの7分目まで入れる。(1カップ110g程度)
9. 熱したオーブン180度で約20～30分焼く。

焦げ目がつき、中まで火が通ったら出来上がり♪

【ポイント】

- *豆乳・おからに含まれるイソフラボン、女性ホルモンに似た働きをします。
- *食物繊維 3g/個