

# バナナヨーグルト蒸しケーキ



さいりょうめい 材 料 名	ぶんりょう 分量 (g)	したしより 下処理	つく 作 り かた 方
バナナ	20	あつわぎ 厚めの輪切り	①Aをよく混ぜる。
ヨーグルトペースト	10		②バナナを塩水に漬けてから水を切る。
こくさん どうにゆう 国産 豆乳	15		③①にヨーグルト・豆乳を加え混ぜ30分くらい置く。
む 蒸しパンミックス	A 20		④③をベーキングトレイに入れ上にバナナを置き、
とう グラニュー糖	A 2		15~20分蒸す。
ベーキングトレイB使用			

## えいようか 栄養価

さんこうち  
(参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ 脂質 g	しよんえんそどうりょう 塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	てつ 鉄 mg	あえん 亜鉛 mg	ビタミンA VA μgRAE	ビタミンB1 VB1 mg	ビタミンB2 VB2 mg	ビタミンC VC mg	しょくもつせんい 食物繊維 g
111	2.7	1.4	0.2	35	14	0.3	0.2	6	0.04	0.04	3	0.6