

【簡単おやつ教室☆3歳】

## ～豆腐とバナナのマフィン～

平成31年3月11日(月)

【栄養価 1個当たり】

### 【下準備】

オーブンを180℃に予熱する。

### 【材料】マフィンカップ6個分

絹ごし豆腐・・・・・・・・・・150g

三温糖・・・・・・・・・・30g

バナナ・・・・・・・・・・170g(正味):中2本

ホットケーキミックス・・・200g

エネルギー	133Kcal
たんぱく質	3g
脂質	1.6g
カルシウム	36mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	3μg
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	3mg
食塩相当量	0.3g
食物繊維	0.7g

### 【作り方】

- ① 絹ごし豆腐は水切りせず、ボウルに入れ、よく混ぜる
- ② ①に三温糖を加え、なめらかになるまでさらに混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルにバナナを入れ、フォーク若しくはマッシャーで粗く潰す。
- ④ ②に潰したバナナ、ホットケーキミックスも加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ マフィンカップに生地を分け、予熱したオーブンで15分～20分焼く。

<注意>④で生地が固い場合には、豆乳若しくは水を少しずつ加えて調整してください。

### 【ポイント】

♪豆腐の水分を利用して作るため、水切りはしません。

♪バナナの潰し加減で仕上がりの食感を変えることができます。

♪熟したバナナを使うことで、砂糖の量を控えても甘みを感じられます。