

【簡単おやつ教室 2019☆2 歳】

～バナナスコーン～

【栄養価 1人分：2個】

【下準備】

オープンシートを鉄板の大きさに合わせ準備する
オーブンを180℃に予熱する

【材料】4人分（8個分）

薄力粉・・・・・・・・・・150g
ベーキングパウダー・・・小さじ1（4g）
バナナ・・・・・・・・・・中1本（正味100g）
三温糖・・・・・・・・・・30g
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ（1g）
なたね油・・・・・・・・・・大さじ2（24g）

エネルギー	254Kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	6.7g
カルシウム	34mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	1μg
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	4mg
食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.3g

【作り方】

- ① ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れ、よく混ぜる。
- ② 別のボウルにバナナを入れ、フォークの背で潰し、三温糖、塩、なたね油を加え全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え、全体を混ぜ合わせひとまとめにする。
- ④ ③を2cm程度の厚さに押し広げて、長方形になるよう形を整え（約6cm×12cm）、8等分の三角形に切り分ける
- ⑤ オープンシートを敷いた天板に④を並べ、180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑥ 好みでメープルシロップ、はちみつ、ジャムを添える。

【ポイント】

- ♪薄力粉とベーキングパウダーはよく混ぜておきましょう。
- ♪バナナ状態に合わせて砂糖の量を調整をしましょう。
（完熟バナナがおすすめです!!）
- ♪生地がゆるいときは「薄力粉」を足し、まとまらないときは「なたね油」を足して様子を見ましょう。