

おうち de
クッキング

バナナとチーズのカップケーキ



ボウル
ひとつで
つくれます!

荒川区ひろば会館

ざいりょう

バナナ 1本
プロセスチーズ 3切れ
(サイコロじょうにきる)

バター 大さじ3
さとう 大さじ3

たまご 1コ
ぎゅうにゅう 100cc

こむぎこ 150g
ベーキングパウダー 小さじ1.5

①バターをマヨネーズ状に
ねり、さとうをくわえてまぜる。

②たまごとぎゅうにゅうをくわえてまぜる。

③バナナとチーズをあわだてきざ
つぶしながらいれてまぜる。

④こむぎことベーキングパウダーを
いれて、さっくりとまぜる。

⑤アルミカップにながしいれ、180℃の
オーブンで15～20分やく。

チーズは、ぎゅうにゅうのえいようがたっぷり!!
チーズには、タンパク質、脂質、ビタミンAが
牛乳の約10倍、カルシウムは約5倍ふくまれているよ!
成長をうながすビタミンB2もたくさんふくまれています!!

