

卵とバナナdeときめきスイーツ



【材料】 1人分

卵	2個
バナナ(熟したもの)	1本
バター(又はサラダ油)	小さじ1

【作り方】

- ①バナナは一口大に切ってボウルに入れ、フォークの背などでよくつぶす。
- ②①に卵を割り入れ、生地がなめらかになるまで、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターを熱し、生地を3等分にして両面を焼く。

ひとこと

材料は3つだけ。

バナナだけの自然の甘さです。

バナナは熟したもののほうが、つぶしやすいです。

(1人分)

エネルギー(kcal)	たん白質(g)	カルシウム(mg)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
250	13.2	5.6	18.3	0.9	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

