

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



全ての人に健康と福祉を

「普段食べているお菓子はどのくらいの砂糖が使われているのか」これが一番分かるのが自分でお菓子を作ることだと思います

洗い物が出ない！バナナパウンドケーキ





材料

- ・砂糖 … 30 g
- ・ホットケーキミックス … 100 g
- ・サラダ油(溶かしバター) … 35 g
- ・卵 … 一個
- ・バナナ … 一本(100~150 g)

(アレンジでナッツ等を加えてもおいしいです)



道具

- ・ジップロック又はポリ袋
- ・パウンドケーキ型
(なければカップケーキの型)
- ・クッキングシート

写真の型はダイソーに売っています

バナナパウンドケーキ

所要時間：焼き時間含め40分



- 1 オーブンを180度に予熱開始。
バナナをジップロックに入れて潰す。
(袋が薄い場合は二枚重ねにする)



- 2 卵、砂糖、サラダ油を加え、更に揉む。



- 3 ホットケーキミックスを加える。
(多少ダマがあってもok)

コツ・ポイント

・バナナが小さい場合は不足分を牛乳で補うか、二本使ってあまりをトッピングとして使う。



4

型にクッキングシートを敷く
(型からケーキが取り出しやすくなります)
袋の端を切って型に流し入れる



5

180度に予熱したオーブンで30分焼く
竹串を刺して生焼けの生地がつかなければ完成！
生焼けなら5分ずつ延長する



6

出来上がり！！

コツ・ポイント

・焦げそうな時はアルミホイルをかぶせる。

保存方法

粗熱が取れたらラップで包み、夏場は冷蔵庫、冬場は常温で保存する。