

アルミホイルで包んで作る！ バナナとチーズの 「蒸しケーキ」

【材料 8個分】

ホットケーキミックス	バナナ	2本
.....150g	スライスチーズ	4枚
マーガリン	サラダ油	少量
.....100g		
砂糖		
.....70g		
卵		2個
.....2個		

1個分 栄養量

•エネルギー	286kcal	•脂質	15.2g
•たんぱく質	5.7g	•塩分	0.6g



キッチンペーパーなどでアルミホイルにサラダ油を塗ります。8等分にした生地をアルミホイルの中央にのせ、上部、左右の順に折りこむように包みます。



手でオムレット状に形を整え立つくらいの状態にします。
★ここがポイント
アルミホイルが破れないように注意してください。



同様に8個包んだら蒸し器に立てて並べ、蓋をして17分くらい蒸して完成です。
★ここがポイント
蒸し時間は目安です。竹串などで刺し生地が付かなければ出来上がりです。



ボウルにホットケーキミックスをザルなどでふるい落とす。



マーガリンを室温に戻し、木べらで白っぽくなるまで混ぜたら、砂糖を加えさらに混ぜます。そこに卵1個を入れ泡立て器などでよく混ぜます。最後にもう1個の卵を入れなめらかになるまでよく混ぜます。



バナナを縦半分には切ってから1センチ厚さに切りまします。チーズは1センチ角に切ります。これを生地に加えさっくり混ぜたら、ホットケーキミックスを全部入れてさっくり混ぜます。

