

## 茶入りバナナケーキ

	<b>材料(2人分)</b>												
	ホットケーキミックス	60g	バナナ	1本	粉茶	小さじ2	牛乳	60mℓ	卵	1個	ホイップクリーム	5g	ミント
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維								
	290 kcal	8.8g	8.1g	0.4g	3.9g								



### 作り方

1. バナナを粗みじん切りにする。
2. 1にホットケーキミックス、粉茶、牛乳、卵を入れ混ぜる。
3. ホットプレートで焼く。
4. 焼きあがったケーキにホイップクリーム、ミントで飾り付ける。



### コメント

- ・ バナナと茶を入れることで、食物繊維が補給できます。