

バナナケーキ・ヨーグルトソース

(材料)

バナナ	1個	バニラエッセンス	少々
レモン汁	大さじ1	サラダ油 ((焼き用))	少々
蒸しパンミックス粉	120g	ヨーグルトクリームソース	
卵	1個	生クリーム	50ml
牛乳	大さじ2強	砂糖	大さじ1~2
(スキムミルクと水 各大さじ2)		ヨーグルト	150g
バター(生地用)	10g		

(作り方)

- ① バナナは皮をむき、3~4mmの輪切りにしてレモン汁をかける。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳も加えて混ぜる。蒸しパンミックス粉と溶かしたバター、バニラエッセンスを加えて泡だて器で混ぜる。バナナも入れてしゃもじで混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油少々を引き、生地を流し入れ、弱火で10分くらい焼く。表面がプツプツし乾いてきたら裏返して5分くらい焼く。
- ④ 生クリームに砂糖を加えてとろみがつくまで泡立て、ヨーグルトを混ぜて滑らかなソースにする。ケーキを切り分け、ソースをかける。

ヘルシークッキング上田悦子

バナナケーキ・ヨーグルトソース

(材料)

バナナ	1個	バニラエッセンス	少々
レモン汁	大さじ1	サラダ油 ((焼き用))	少々
蒸しパンミックス粉	120g	ヨーグルトクリームソース	
卵	1個	生クリーム	50ml
牛乳	大さじ2強	砂糖	大さじ1~2
(スキムミルクと水 各大さじ2)		ヨーグルト	150g
バター(生地用)	10g		

(作り方)

- ⑤ バナナは皮をむき、3~4mmの輪切りにしてレモン汁をかける。
- ⑥ ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳も加えて混ぜる。蒸しパンミックス粉とバター、バニラエッセンスを加えて泡だて器で混ぜる。バナナも入れてしゃもじで混ぜる。
- ⑦ フライパンにサラダ油少々を引き、生地を流し入れ、弱火で10分くらい焼く。表面がプツプツし乾いてきたら裏返して5分くらい焼く。
- ⑧ 生クリームに砂糖を加えてとろみがつくまで泡立て、ヨーグルトを混ぜて滑らかなソースにする。ケーキを切り分け、ソースをかける。

ヘルシークッキング上田悦子