

バナナヨーグルト蒸しケーキ



材 料 名	分量 (g)	下処理	作 り 方
バナナ	20	厚めの輪切り	①Aをよく混ぜる。
* ヨーグルトペースト	10		②バナナを塩水につけてから水を切る。
* 国産 豆乳	15		③①にヨーグルト・豆乳を加え混ぜ30分くらい置く。
* 蒸しパンミックス	A 20		④③をベーキングトレイに入れ上にバナナを置き、
* グラニュー糖	A 2		15～20分蒸す。
* ベーキングトレイB使用			

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
111	2.7	1.4	0.2	35	14	0.3	0.2	6	0.04	0.04	3	0.6