

# りんごとバナナのケーキ

2020年度作成



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 138 kcal

たんぱく質 3.0 g

塩分 0.3 g

## 材料 (炊飯器1個 8人分)

A	ホットケーキミックス	200g
	りんご	1/2個
	シナモン	少々
	バナナ	1本
	卵	1個
	牛乳	150ml
	レーズン	30g
	・バター	少々
	・ざらめ	大さじ1
	・粉糖	少々

## 作り方

- ① りんごは皮つきのいちよう切りにし、シナモンをまぶす。  
バナナは5mmの輪切りにする。
- ② 炊飯器の内釜にバターを塗り、りんごの半量を並べ、ざらめをふる。
- ③ ②の上にざっくり混ぜたAを流し入れ、炊飯ボタンを押す。
- ④ 焼きあがったら竹串等で火の通りを確認し、必要に応じて再度炊飯する。
- ⑤ 炊飯器から取り出し、冷めたら粉糖をふる。

## コツ・ポイント

- ・お使いの炊飯器の説明書をご確認ください。
- ・オーブンを使用する場合は、180℃30分を目安に焼いてください。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション  
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階  
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>