



※写真はイメージです。

朝食や小腹がすいたときにピッタリ!

バナナパンプディング

4分 100kcal

材 料 (2人分)

バナナ小	1本(正味80g)
レモン汁	大さじ1/2
レーズン	大さじ1
食パン(8枚切り)	1枚
A	
卵	1個
牛乳	3/4カップ
砂糖	大さじ2・1/2
バター	少々
ココット皿(直径8cm×高さ4.5cm)	2個

作り方

1. バナナは1.5cm幅の輪切りにし、レモン汁をまぶす。
2. レーズンはぬるま湯で戻し、水気を拭く。
3. 食パンは1.5cm角に切る。
4. ボウルにAを混ぜ合わせ、3を入れてしみ込ませ、1、2を加えてザッと混ぜる。
5. ココット皿(またはコーヒーカップ)の内側にバターを塗り、4を入れてラップをふんわりとかける。
6. 5を電子レンジ(500W)のターンテーブルの外側に対角に置き、4分程過熱する。