

ひとりでできる！

レンジ♪

バナナカップケーキ

おいしいもの

道具 ・電子レンジ

- ・底の大きさが5~6センチのマフィンカップ 5コ
- ・ボウル ・あわたてき ・スプーン ・フォーク
- ・けいりょうスプーン ・はかり ・竹ぐし

ざいりょう

- | | | |
|--------------|-----------|-----|
| ① ホットケーキミックス | 100 | グラム |
| ② たまご | 1 | コ |
| ③ バナナ | 1/2 | 本 |
| ④ さとう | 30 | グラム |
| ⑤ ぎゅうにゅう | おお
大さじ | 2 |
| ⑥ サラダ油 | おお
大さじ | 2 |

つくいかた

- ① バナナをフォークでしっかりつぶしておきます。
- ② ボウルに、「たまご」「さとう」「ホットケーキミックス」「ぎゅうにゅう」を入れてよくまぜたら、サラダ油と①をいれて、さらにまぜます。
- ③ ②をカップの高さの半分くらいまでいれます。カップ4~5コできます。
- ④ ラップはせずに電子レンジ500~600Wで1分チン☆
カップケーキは1コずつチンすると、うまいくよ。
- ⑤ ケーキに竹ぐしをさして、なにもついてこなければ、できあがり！
ぐしに生やけの生地がついていたら、つかなくなるまで10秒チンしてね。

はじめるまえに、よくよんでね

- ・ちょうりのまえには、よく手をあらいましょう。
 - ・「やけど」や「けが」にちゅういしましょう。
 - ・なにもいれないプレーンケーキもおいしいですよ。バナナのほかに、とかしたチョコレート、ドライフルーツ、マーマレードなどをいれて、いろいろなケーキをつくってみてね。
- （おうちの方へ）分量は目安になります。お好みで調整してください。また、食物アレルギーのある方は十分ご注意ください。

（発行者） さいたま市立岩槻図書館 さいたま市岩槻区本町4-2-25
電話 048-757-2523 FAX 048-758-5100