

混ぜたらレンチン♪バナナココア蒸しパン

先月のバナナココアパウンドケーキが好評だったので、パウンドケーキよりも軽くて朝ごはんにもいけちゃう蒸しパンバージョンを作ってみました！

材料

バナナ 小2本
オートミール 30g
おからパウダー 10g
米粉 20g
ベーキングパウダー 5g
ミルクココアパウダー 20g
生卵 1個



作り方

- ①バナナの皮をむいて適当な大きさにしたらフードプロセッサーに入れる。生卵も割り入れ、その他の材料も全て入れたらある程度攪拌する。
- ②好きな型に移す。(容器の8分目まで入れるようにするとよい)
(今回は某100円ショップのシリコン型を使用。詳しくは追記へ。)
- ③ふんわりとラップをして、電子レンジ600wで4分温める。
(生地の上にまだ生の部分が有れば、電子レンジ600wで30秒程度ずつ追加で温めてその都度確認する。)
- ④火が通ったら粗熱をとって、型から外してお皿に盛り付ける。

追記

シリコン型を使わずに、電子レンジ可能な四角いタッパー(1リットルなど大きめがおすすめ)でも十分可能ですよ。時間がない時はタッパーの方が楽です♪

その場合は、蓋をずらして電子レンジで加熱したあと、軽く蓋をした状態で逆さにして粗熱を取ると、型から外れやすいですよ。

※シリコン型の場合もタッパーの場合も、生地を流し込む際は容器の8割以下を目安に入れてください。

