

朝から約5分！オートミールでチョコバナナ蒸しパン

今回も蒸しパンシリーズ！笑

材料少なめで朝から簡単に作れる蒸しパンです。砂糖は入れずに板チョコを上にとちょこっと乗せるだけで、子供が爆食します…笑 チョコレートがまだ無理な子どもには、チョコレートトッピング無しの部分を作ってあげると安心して食べてもらえますよ。

材料（約1リットルの正方形タッパーを使用）

A オートミール 30g

A 卵 1個

A バナナ 1本

A ベーキングパウダー 小さじ1

板チョコ等 15g程度

作り方

- ① Aの材料を全てフードプロセッサーに入れて、ある程度混ぜたら、タッパーへ流し込む。
- ② 板チョコ等を細かくしてお好みにトッピングする。（我が家は後で8等分に切り取りやすいように乗せてます！）



- ③ 軽く蓋をして、電子レンジ600wで3分加熱する。蓋をしたまま粗熱が取れるまで放置する。
- ④ 表面までしっかりと火が通っていそうであれば完成。（火が通ってない場合は電子レンジ600wで約30秒ずつ追加で加熱する。）切り分けてお皿に盛り付ける。

追記

バナナは完熟のものを使用の方がもちろん美味しいです。

オートミールはフードプロセッサーに入れますので、クイックオーツでもロールドオーツでもどちらでも大丈夫でした。

チョコレートは板のミルクチョコレートを小さく折って使っていますが、ない時は家にあった他のチョコレート系の商品に乗せて作ることもあります。ほぼ問題ないです。お好みのアレンジを見つけてみて下さい♪

