



紅茶とバナナのパウンドケーキ

材料〈5人分〉

(パウンドケーキ1本分
(6.5×17.5×H4.5))

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	50cc
バター (有塩)	20g
バナナ	100g (1本)
紅茶茶葉 (出し殻)	
ティーパック1個分	
	(2.0~2.5g)

作り方

- ①大きめのボウルにバナナを入れ、フォークでつぶす。
- ②同じボウルに卵、溶かしたバター、牛乳を加えて混ぜ、紅茶の出し殻も加えて混ぜる。
- ③よく混ぜたら、ホットケーキミックスを加えダマにならないように混ぜる。
- ④生地を型に流し入れ、180度に予熱したオーブンで約25分焼く。
- ⑤竹串をさして生地がつかなければ焼き上がり。型から取り出し粗熱がとれたら切り分ける。

エコポイント

黒くなって柔らかくなってしまったバナナと紅茶の出し殻を使ってパウンドケーキを作りました。紅茶の出し殻も捨てずに利用し風味もUP！

ホットケーキミックスを使っているのでとても簡単に作ることができます。

一人分栄養価

エネルギー：180kcal たんぱく質：4.2g 脂質：6.0g 食塩相当量：0.4g