

つぶしバナナ

バナナを食べやすくつぶしました

コード 3



※ミントは飾りです。食べる直前に取り除いてください。

材料

■1人分

A	バナナ	1/2本 (約50g)
	砂糖	大さじ1
	水	1/2カップ (100ml)

作り方

- ①鍋にAを合わせて火にかけ、沸騰するまで加熱する。
- ②バナナを1cm程度の厚さに切り、火を止めた①の鍋へ5分程度入れる。
- ③フォークを使って果肉をつぶし、器に盛り付ける。

栄養価 (1食分)

エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.6g
食塩	0g

ワンポイント

- 熱い砂糖水にバナナを入れることで、やわらかくなり、変色防止にもなります。
- よく熟しているバナナは、そのままでもやわらかく、食べやすい食材です。
- バナナをつぶす際は、フォークで果肉を十字につぶすとうまくつぶれます。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

