



洗い物少なく簡単に！！

## おからとバナナの蒸しケーキ

### 【材料】 2人前

バナナ	1本(120g)
おからパウダー	大さじ1(15g)
調整豆乳	大さじ2(22g)
マヨネーズ	大さじ1/2(6g)
卵	1個(50g)
さとう(上白糖)	大さじ1(9g)
ベーキングパウダー	3g

A

### このレシピのポイント

おからは栄養豊富で、小麦粉と比較してたんぱく質が約3倍、食物繊維は約17倍含まれています。特に食物繊維は腸内環境を整え、お通じの助けになります。

バナナと大豆の香りがよく合ったレシピです。甘さ控えめのケーキですのでジャム等と一緒にどうぞ。

さとうが気になる方は、ラカントがおすすめです。ラカントは植物由来の調味料で、0カロリーながらさとうと変わらない甘みが特徴です。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.45g カロリー 163kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	5.9g	食物繊維	4.0g
脂質	6.4g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.1mg
炭水化物	23.1g	ビタミンC	10mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①耐熱容器にAを入れ、スプーン等でダマがなくなるように混ぜる。
- ②バナナの4/5を①に加え、スプーンの裏で潰しながら混ぜる。  
※バナナが固ければ電子レンジで軽く加熱してください
- ③台に容器をトントン落とすようにして生地をならし、バナナの1/5を薄切りにして生地の上のにせる。
- ④蓋をして電子レンジで3分(500W)加熱し、切り分ければ完成。冷蔵庫で寝かすととっさりします。

ふえなり作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科