

# ホットケーキミックスでキャラメルバナナケーキをつくりましょう♪

あっという間にお正月のお休みが終わり、お仕事初めを済まされていることと思います。如何お過ごしでしょうか？  
 長〜いお休みだった方は、急な年始の激務に疲れていませんか？  
 年の初めは何かと忙しいですね。  
 でも大丈夫です！今週末に3連休がやってきます。ゆっくりとリフレッシュされてください。  
 そして、お休みを利用してキャラメルバナナケーキをつくってみませんか？  
 材料も少なく、ほぼ混ぜて焼くだけ。それなのに本格的な美味しさが味わえますよ！  
 ほど良い甘さと、しっとりバナナの味わいがたまりません。疲れも吹っ飛びますよ〜  
 腸活にも良いバナナを利用した手作りスイーツ、美味しくてオススメです!!!是非お試しください。



バナナには、心を安定させる作用があると言われている「マグネシウム」が含まれているので、一日の疲れを癒やすのに向いています。腹持ちがよく満腹感が得られるので、バナナを午後にご飯に食べることで無理なく夕食の量が抑えられ、過食を防ぐことができます。

## ◎ 材料 (20cmX20cmX4cmの角型1台分)

- バナナ.....4本
- グラニュー糖.....大さじ4
- 水.....大さじ2
- ホットケーキミックス.....2袋(400g)
- 卵.....2個
- 牛乳.....100cc

## ◎ 作り方

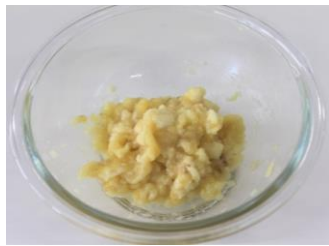
① 型の内側にクッキングシートを敷いておきます。



※継ぎ目に  
バターやマーガリンで  
接着すると作業が  
楽になりますよ!

② ボウルに皮をむいたバナナ 3本を入れてフォークなどで潰します。

※1本は残しておきます



③ 小鍋にグラニュー糖を入れて火にかけ、大さじ2杯の水をふりかけます。かきまぜずに鍋をゆずって砂糖を溶かし、焦げ色がついてきたら火からおろして②の潰したバナナのボウルに入れ、すぐに混ぜてください。



※キャラメルは固まりやすいので  
すばやく作業します。⇒⇒⇒

④ ③に卵・牛乳を入れて混ぜ、さらにホットケーキミックスを加えてよく混ぜます。



⑤ ④を①の型に流し入れ、残り1本分のバナナを輪切りにしてのせ180℃に予熱したオーブンで30分ほど焼きます。竹串などを刺して、生地がついてこなければ焼き上がりです。



適当な大きさにカットしてお召し上がりください。焼きたてよりも、少し時間をおいて寝かせたほうが生地がしっとりして美味しくなりますよ。



もろおか青果の各店舗では 色々な産地のバナナを取り揃えております。時にはドーンとお得な一房売りもしていますよ。是非ご利用ください!

このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果 バナナケーキ 検索 🔍

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も ろ お か 市 場

師 岡 青 果	ダイレックス	テナント
夜 須 店	筑 紫 野 店	那 珂 川 店
高 木 瀬 店	み や き 店	日 の 隈 店