

6月ver.

／腸内環境を整える／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

オートミールで作る！ ココアバナナ蒸しパン

材料

【2人分】

A	オートミール	30g
	ココアパウダー	8g
	無調整豆乳	70g
	バナナ	150g
	卵	1個
	ベーキングパウダー	3g



1人分191kcal／塩分0.4g



作り方

- ①タッパーにAを混ぜ合わせ、バナナを半分入れ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ②①のバナナを潰しながら全体を混ぜ合わせる。
- ③②に卵、ベーキングパウダーの順に加え、その都度混ぜ合わせる。
- ④③に残りのバナナを輪切りにして乗せ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。



オートミールに豊富に含まれる食物繊維とバナナに含まれるオリゴ糖は腸内環境を整える効果があります！電子レンジで手軽に作れるのでおやつや朝食におすすめ♪