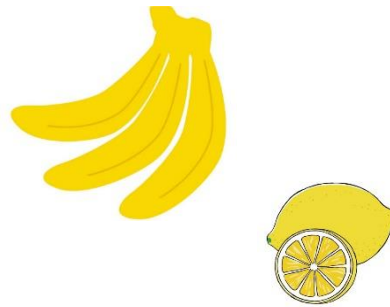


豆乳とバナナのプリン風

材料（2人分）

バナナ 2本
調整豆乳 100cc
レモン汁 小2



- ①バナナは3等分し、耐熱ボウルに入れて、レンジで約40秒加熱し火を通す。
- ②バナナが柔らかくなったら、豆乳とレモン汁を加え、攪拌する。
- ③粒々感を楽しみたい方は、攪拌機でよく攪拌してする。
- ④容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。
☆トッピングに板チョコをのせてもアクセントになります

エネルギー 119kcal
たんぱく質 2.7g
脂質 2.0g
食塩相当量 0.1g
(推定値)