

バナナスクエア			幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
ホットケーキの素	90g		①バナナは1cm幅程度の半月切り又はちょう切りにし、色止めにレモン汁をまぶす。 ②豆乳とサラダ油、砂糖を混ぜ、②のバナナを入れて混ぜ合わせる。 ③②にホットケーキの素をさっくりと混ぜ、天板に生地を流し入れてオープンで焼く。 ④焼けたら四角に切り分け、皿に盛り付ける。
豆乳	60g		
サラダ油	15g		
砂糖	30g		
バナナ	1本（約90g）		
レモン汁	少量		
			
			エネルギー 126kcal たんぱく質 1.7g 脂質 4.1g カルシウム 20mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.2g