

# レシピ: "バナナ入りココアパンケーキ"

準備時間

ケーキ

10分

## "バナナ入りココアパンケーキ"

調理時間

30分

分量

2名分



(写真は1名分です)

### 材料 (2名分4枚) ※1名分は2枚です

### 作り方

バナナ 1本  
卵 1個  
ヨーグルト 50g  
ホットケーキミックス 50g  
ココア 大さじ1  
ヨーグルトソース  
ヨーグルト 50g  
はちみつ 10g  
ココア 0.5g

- ① バナナは一口サイズにカットし、ボウルに入れる。フォークの背を使ってよく潰す。
  - ② ①に卵を割り入れ、泡だて器でしっかり混ぜる。ホットケーキミックス、ココアを加えて混ぜる。
  - ③ フライパンを強火で一度よく温めた後、濡らした布巾の上で冷やす。弱火にし、②の1/4量を入れ、蓋をして4分焼く。裏返して蓋をして2分焼く。
  - ④ ヨーグルトソースを作る。材料を合わせてよく混ぜる。
  - ⑤ お皿に焼いたパンケーキをのせ、ヨーグルトソースをかける。
- ※ お好みでラズベリーやブルーベリー、バナナを飾りにどうぞ

### 栄養成分表 (1名分あたりの含有量)

0.3

グラム  
塩分

ミリグラム  
コレステロール

グラム  
総脂肪

グラム  
炭水化物

120  
カロリー

〈料理のポイント〉 «免疫力を高める食材»

○ バナナ

細胞のエネルギー源になる糖質が多く含まれるだけでなく、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB6やビオチンが多く含まれています。特に牛乳やヨーグルト、豆乳などたんぱく質が多く含まれる食品と組み合わせることで栄養バランスを整えます。

ビタミンB6：免疫細胞の活性化に必要な物質を分泌させるのに役立つ

ビオチン：炎症を抑える物質の生成に関わる

○ ヨーグルト

発酵食品は腸内で善玉菌のエサになり、腸内環境を整えて免疫力を高める効果があります。