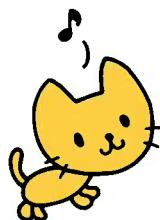


# バナナスティック

親子クッキングで  
作ったよ☆



バナナを、春巻きの皮でくるくる包んで焼くだけで出来上がり♪  
かんたんおやつを、お子さんと一緒に手作りしてみませんか？

\* \* 材料 (4本分) \* \* \* \* \* 作り方 \* \* \* \* \*

バナナ 1/2本  
春巻きの皮 1枚  
バター 10g  
小麦粉 小さじ1

- 1 バナナは縦十字に4等分し、棒状に切る。
- 2 春巻きの皮を十字に4等分し、端に1をのせ、巻く。
- 3 小麦粉を同量の水で溶いたものを巻き終わりにぬり、とじる。
- 4 バターを溶かしたフライパンで焼く。

\* \*

\* \* \* ワンポイント \* \* \*

バナナ以外にも、ウインナーやチーズなどいろいろな食材を巻いてみてもよいですね。料理を楽しみましょう♪

・・栄養価・・

エネルギー 102kcal たんぱく質 1.3g 脂質 4.3g