

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？

** ざいりょう 材料 (4本分) ** * * * * * つくり方 * * * * *

バナナ 1/2本
春巻の皮 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、ウィ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