



バナナマフィン

【材料】 (直径5cmの型 約12個分)

材料	分量
バナナ	1本
にんじん	100g
薄力粉	120g
バター	60g
卵	1個
砂糖	70g
ベーキングパウダー	小さじ1



【作り方】

- ① バターは室温に戻しておく。
- ② にんじんは皮ごとすりおろす。
- ③ バナナは皮をむき、つぶしておく。
- ④ バターと砂糖を泡だて器でよく混ぜる。
- ⑤ ④に溶き卵を少しずつ加え、混ぜる。
- ⑥ ⑤に、にんじんとバナナを加え、混ぜる。
- ⑦ ⑥に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、さっくり混ぜる。
- ⑧ 生地を型に8分目ほど入れ、180℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。



【食育ピクトグラム】
SDGsの目標である
持続可能な社会
を達成するため、
食品ロスの削減を
進めましょう。

＼皮や茎も使って／



【ポイント】

- ・にんじんの皮以外にも、かぼちゃの皮やブロッコリーの茎を入れてもOK
- ・にんじんが苦手なお子さんでも、バナナの甘さで美味しく食べられる。

【1個当たりの栄養量】

エネルギー	110kcal
カルシウム	16mg
鉄	0.2mg