



## 簡単！親子で手作りおやつ

令和6年度雲仙市病児保育事業交流会

日時：令和7年2月16日10:30~12:00

場所：雲仙市愛の夢未来センター 和室・調理室

### <チョコバナナケーキ>

<材料> 米粉使用・卵、牛乳、使用なし

- ① バナナ（熟れたもの） 2~3本
- ② 米粉 100g
- ③ 砂糖（無くても可） 50~80g
- ④ サラダ油 40g(50ml)
- ⑤ ベーキングパウダー 3g
- ⑥ ココア 10g

#### 全体の栄養価：

（バナナ300g、砂糖80g）  
エネルギー 1345kcal たんぱく質 11.2g 脂質 43.5g 炭水化物 234.0g 食塩相当量 0.5g  
（バナナ300g、砂糖なし）  
エネルギー 1033kcal たんぱく質 11.2g 脂質 43.5g 炭水化物 154.5g 食塩相当量 0.5g

1単位を10人で分けると、子どものおやつに丁度よいくらいのエネルギー量になります



チョコバナナケーキ  
つくってみよう！

### <作り方>

- ① ボウルに入れたバナナをつぶし  
他のすべての材料を混ぜる②~⑥
- ② 天板にクッキングシートを置きその上に広げ、  
180度に熱したオーブンで25分焼く。

焼き上がったら、好みの形に切って出来上がり！

（雲仙市食生活改善推進員連絡協議会千々石支部山中那奈さん考案レシピより）  
雲仙市食生活改善推進員連絡協議会・愛野支部