

親子クッキング教室～生活習慣病を予防しよう～

# バナナクレープ



高松市食生活改善推進協議会

# 材料 (約 8 枚分)



バナナ 2本

湯 大さじ1

ミルクココア(調整ココア)  
大さじ3

# 材料 (約 8 枚分)

ホットケーキミックス 100g

牛乳 200ml

たまご (Mサイズ)  
1個

サラダ油 少々



だまがなくなっている様子



## 作り方①

ボウルにたまごを割りほぐし、牛乳を加えてよく混ぜる。  
ホットケーキミックスを入れてだまがなくなるまでよく  
混ぜる。

生地を入れ薄くのばしている様子



## 作り方②

フライパンを弱火で熱し、少量のサラダ油を入れ、キッチンペーパーで薄くのばす。生地を適量入れたら、すぐにフライパンをまわすようにして生地を薄くのばす。

裏返して、焼き色がついている様子



作り方③

焼き色がついたら裏返し、反対側にも焼き色がついたら取り出す。



#### 作り方④

ミルクココアに湯を加え、よく混ぜてココアソースを作る。



## 作り方⑤

バナナは斜めにスライスする。焼いた生地にはバナナをのせ、ココアソースをかけて、好きな形に巻く。



いろいろな巻き方でチャレンジしてみてください♪

高松市食生活改善推進協議会