



3月いちおしメニュー バナナパイ

3月27日(水)おやつのメニューです。



食べるとすぐに糖質からエネルギーに変わる高エネルギー

食材です。消化・吸収もよく、

腸内環境を整え、便秘を予防・

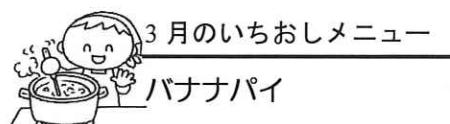
改善できます。

また、乳酸菌を多く含む

ヨーグルトと一緒に食べると

乳酸菌を活性化させ、

整腸効果倍増！



レ シ ピ

[材料] (18cmタルト型1台分)

冷凍パイシート 1枚	砂糖 60g
バナナ 2本	卵 1個
小麦粉(打ち粉用) 大1程度	生クリーム 100cc

[作り方]

1. 冷凍パイシートは室温に戻し、Aは混ぜておく
2. オーブンは180℃で予熱しておく
3. 打ち粉をしながらパイシートを型にあわせて麺棒で伸ばす
4. バナナは皮をむき1~2cmの輪切りにする
5. ③のパイシートを型にはめ、バナナをならべ、Aを流しいれる
6. 予熱したオーブンで180℃・20分程度焼く
7. 粗熱が取れたら食べやすい大きさにカットしてできあがり

