

とろとろ〜り!

# 「焼きバナナ」

## 《 材料 (1人分) 》

- バナナ 1 本
- お好みでココアやシナモン



**もっちりバナナが、とろとろの食感に!**

焼くことで、でんぷんが糖にかわるので驚きの甘さに!  
食物繊維とオリゴ糖が取れるので、便秘がちな方にオススメ!

【1人分 : エネルギー 86kcal たんぱく質 1.1g 塩分 0g】



©WANPUG

## 《作り方》

1



バナナを皮ごとトースターまたは魚焼きグリルで、皮が黒くなるまで約 10 分程焼きます。  
※魚焼きグリルやオーブンなど、片面ずつしか焼けない場合は、裏返しながらか 15 分程焼きます。

2



皮をむいて食べましょう!  
☆お好みでアイスを添えたり、ココアやシナモンをかけても美味しいですよ♪  
☆ヨーグルトやパンにジャムとして使うのもオススメです!