



《バナナとさつまいものケーキ》

さつまいも	60g
バナナ	2/3本
バター(無塩)	60g
砂糖	大さじ2
溶き卵	大さじ4
薄力粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	小さじ4

《ぷちぷちフルーツポンチ》

バナナ	2/3本
キウイ	1個
フルーツミックス缶	200g
サイダー	1カップ
シロップ(缶詰)	1/2カップ
レモン汁	少々

《バナナとさつまいものケーキ》

1. バターをボールに入れ室温に置いておきます。
2. さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水に5分さらして水気を切り、ラップに包み電子レンジで1分30秒加熱します。
3. バナナは皮をむきフォークでつぶします。
4. バターが柔らかくなったら泡だて器で混ぜてクリーム状にし、砂糖を加えて混ぜ、溶き卵を少しずつ加えて混ぜます。
5. 4にさつまいも、バナナ、薄力粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜます。
6. 最後に牛乳を加えて混ぜ、型に流し入れ、オーブントースターで10分焼きます。

《ぷちぷちフルーツポンチ》

1. 缶詰のフルーツは一口大に切りボールに入れ、シロップは捨てないでとっておきます。
2. バナナとキウイは皮をむき、食べやすい大きさに切り、1と合わせ、とっておいたシロップとレモン汁を入れ、冷蔵庫で冷やしておきます。
3. 食べる直前に、器にもりサイダーを入れます。