



お麩とバナナのミルク煮

材料(一人分)………

麩	5g
バナナ	50g
お湯	100cc
ステップキューブ	3個

作り方………

- ①お麩を水で戻し、軽く水気を絞る
- ②マグカップにキューブ3個とお湯を加え、キューブを溶かす
- ③バナナと水で戻したお麩を加え、フォークなどで軽くつぶしたら完成

レシポポイント………

お麩は種類が豊富なので、豆麩などでカラフルでかわいいものも作れます。
お好みできな粉を加えたり、冷蔵庫で冷やしても美味しいです。

