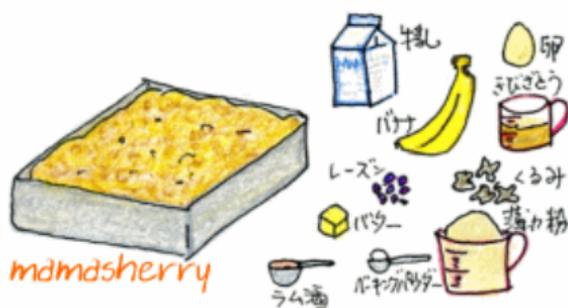


ローオイル・バナナケーキ



<材料の目安>

卵	2個
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ2
バター	60g
砂糖	100g
牛乳	60cc
ラム酒	大さじ2
バナナ	大2本
くるみ	1/2カップ
レーズン	大さじ3

<作り方>

*オーブン予熱 180

1.粉類はあわせてふるっておく。
くるみは細かく刻んでおく。

2.ボウルにバターと砂糖をいれ、泡立て器でよく混ぜ合わせたら、卵を加えてさらによく混ぜ合わせる。

3.牛乳とラム酒も加え、フォークなどでつぶしたバナナとレーズンも加える。

4.粉類を加えて混ぜ合わせたら、紙などを敷いた型に流して表面をならし、全体にくるみを散らす。

5.予熱したオーブンで35～40分くらい、火が通って表面がこんがりするまで焼く。

心とカラダのワンポイントレシピ

今日は自分のペースで行動できましたか？

「しなければ」という思いにとらわれていませんか？

自分らしさを見失わないで