



## 豆乳に投入♪ 簡単バナナプリン

みんな大好きバナナと

豆乳だけで作るヘルシーデザート

シェラカップを使えば、容器と計りの役割をしてくれるので洗い物も少なく便利♪  
小さなお子様にはバナナをちぎる作業をお手伝いしてもらって子どもと楽しみながら作れる簡単レシピです。

### 材料2人分

〈バナラアイス〉

<input type="checkbox"/> 豆乳クリーム	50g
<input type="checkbox"/> 豆乳	50g
<input type="checkbox"/> グラニュー糖	15g
<input type="checkbox"/> オリーブオイル	15g

### 作り方

1. バナナを一口大に切る（手でちぎってもよい）
2. 1を600Wのレンジで1分40秒加熱する。
3. トロトロに加熱したバナナをフォークなどで潰しペースト状にする。
4. 豆乳と3を混ぜ合わせ、器に流し込み、固まるまで冷蔵庫で冷やしたら完成。



### 指導のポイント

- ・レンジで加熱したボウルは熱いのでやけどに注意してください。

### MEMO

バナナを使ったデザートです。豆乳を冷蔵庫に入れるだけでは固まりません。しかし、加熱したバナナと混ぜて冷やすと、バナナの成分である「ペクチン」の作用によって、ゆるくつながります。そのため、氷みたいに固くないけど水みたいにサラサラ流れない、プリンが出来上がります！

体験



知識



カテゴリ

おやつ

調理時間

15  
min

人数

2人～

費用

¥ ¥ ¥

