

材 料 (1本分)

バナナ.....	1/4本	きな粉.....	3.5g
天下蜜.....	5g	春巻きの皮(ミニ)...	2枚
(八丁味噌だれと黒蜜の 割合はお好みで)		水溶き片栗粉.....	適量
		揚げ油.....	適量

作り方

1. バナナの皮をむき、縦半分に割り、さらに1/2に切る。
2. ボウルにバナナを入れて、天下蜜ときな粉を加えて混ぜる。
3. 春巻きの皮を1枚取り、2のバナナを巻く。
4. 3をもう1枚の皮で、さらに巻いていく。巻き終わりは水溶き片栗粉を付けてとじる。
5. 170°Cに熱した油に、4のバナナ巻きを入れて揚げる。こんがりときつね色になったら取り出す。
6. 器に盛り付ける。

調理時間
の目安
約15分

栄養価

(写真の
分量)

エネルギー ▶	148kcal	食物繊維総量 ▶	1.9g
たんぱく質 ▶	3.1g	カルシウム ▶	14mg
脂 質 ▶	6.1g	鉄 ▶	0.5mg
炭水化物 ▶	19.2g	食塩相当量 ▶	0.3g

黒みつききな粉 バナナ巻き

熱々でも
冷たくしても美味しい。
お子様と一緒に作って
みてはいかがでしょう？

外はパリパリ
中はとろ〜り。

