

炊飯器で作る！ココアバナナケーキ

【材料】

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
砂糖	50g
サラダ油	20g
ココアパウダー	大さじ2
牛乳	100ml
バナナ	2本
生クリーム	150ml
ココアパウダー(飾り)	適量

料理のコツ・ポイント

ハンドミキサーがない場合は、時間はかかりますが泡立て器でも混ぜられます。炊飯が終わったら、竹串でさしてみて焼けているか確認してください。生地が付いてくるようなら、もう一度炊飯するか早炊きを押して様子を見てください。炊飯器は5.5合炊きを使用しております。調理する際は吹きこぼれや焦げ付きに注意し、容量は1/2程度を目安に入れてください。炊飯器の機種によっては炊飯以外の調理に適さない場合がございます。

1. ボウルに卵と砂糖を入れ、ハンドミキサーでもったりするまで混ぜます
 2. ①に牛乳、サラダ油を入れ、さらにハンドミキサーで混ぜあわせます
 3. ②にホットケーキミックスとココアパウダーを入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜます
 4. ③を炊飯器に流し入れ、炊飯を押します
 5. ④が炊き上がったら、生クリームを上から塗ります。最後にバナナを飾りココアパウダーを振りかけ完成
- ※ シンプルにヨーグルトを添えるだけでもいいね！



- ・ ホットケーキミックスを使うので簡単！
- ・ ほかにもアレンジできそうね

もちもちレンジで簡単 抹茶ういろ

料理のコツ・ポイント

抹茶パウダーを入れない場合は、薄力粉を50gにしてお作りください。ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の状態により加熱具合に誤差が生じます。様子を確認しながら完全に火が通るまで、必要に応じて加熱時間を調整しながら過熱してください。

1. ボウルに粉類をふるい入れます
2. 少量ずつ水を加えて混ぜ、ダマができないように泡立て器で混ぜ合わせます
3. 耐熱容器に②を濾し入れます
4. ラップをかけずに500Wの電子レンジで3分加熱します。一度取り出して、生地が少し固まるまで、さらに500Wの電子レンジで2分ほど加熱します
5. 表面が乾いて固まったら取り出し、粗熱を取り、冷蔵庫で20分ほど冷やします。水で濡らした包丁で切り分け、お皿に盛りつけて完成です



【材料】

粉類	
薄力粉	45g(約2/4カップ)
砂糖	50g(約1/4カップ)
抹茶パウダー	5g(約小さじ1)
水	130ml(約3/4カップ)



- ・ レンジで和菓子が簡単にできるなんてビックリ！
- ・ もちもちしていて美味しい

パル委員募集中
組合員さんなら
どなたでも気軽に
ご参加していただけます♪

【お問い合わせ先】

おおさかパルコープ組合員サービスセンター
(受付 火~金 9~18時 / 月・土 9~17時)

TEL 0120-299-070

携帯からは有料 072-856-7671

FAX 0120-299-230

メールアドレス : kumikatu@palcoop.or.jp