

卵・乳・小麦不使用！ 濃厚チョコバナナムース

材料（2人分）

- バナナ ……2本（200g）
- おからパウダー…16g
- ココアパウダー…8g
- 無調整豆乳 ……100ml

作り方

- ① バナナをつぶす。
- ② 残りの材料を全て加えて混ぜる。
- ③ 耐熱容器を2つ用意し、②を2等分する。
- ④ レンジ600w 1分加熱し、混ぜる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固めれば完成。



うっかりバナナを熟しすぎてしまった時にピッタリのアレンジおやつです。
完熟したバナナは自然の甘みが強く、余分な砂糖を減らすことができます。