



おやこで あそぼう

おうちで児童館

vol.56

作成：杉並区子ども家庭部児童青少年課



小学生向け

～今回のテーマ～

フライパンでかんたん♪

バナナむしパン



☆用意するもの・・・ホットケーキミックス 150g ・バナナ 1本 ・レモン果汁 小さじ1
(8号の紙カップ9～10個分) サラダ油 大さじ1 ・水 100cc

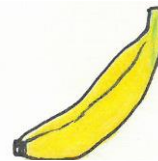
ボール ・ 泡だて器 ・ スプーン ・ フライパン ・ 紙カップ ・ 耐熱のカップ

☆作る時の注意点・・・火を使う時はやけどに注意してください。

(シリコンカップ・プリン型など)

大人と一緒にやりましょう!

① バナナをボールに入れ、泡だて器でつぶし、レモン果汁をまぜる。さらに、ホットケーキミックス、水、サラダ油を入れ、よくまぜる。



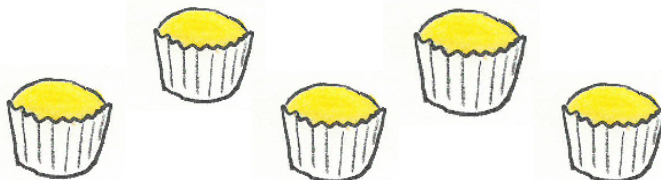
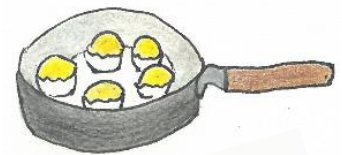
② カップのじゅんぴをする。耐熱のカップの上に紙カップを重ね、二重にする。

・むしている時に生地がこぼれないように、カップは二重にしてください。



③ フライパンに水を入れる。(底から5mmくらい、26cmのフライパンで200cc程度) 二重にして生地を入れたカップをならべ、フタをして10分くらいむす。ようじをさして生地がついてこなければできあがり!
(はじめ3分中火、そのあと7分は弱火が目安)

・一度にフライパンに入らない時は、2回に分けて同じようにむしてください。
・むし器でもできます。



ゆうライン

杉並子ども家庭支援センターの「子どもと家庭に関する総合相談窓口」です。お子さんのこと、子育てのこと、ご家族のことなど、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎5929-1901

月曜～土曜の午前9時～午後7時 (祝日・年末年始を除く)

ご紹介します♡



今回のおうちで児童館は子ども・子育てプラザ下井草の職員が作りました。

