

炊飯器で作る簡単フルーツケーキ



材料 4~6人分

ホットケーキミックス 100g

カリフォルニアプルーン 4粒 (32g)

低脂肪牛乳 1/4カップ (50ml)

バナナ 1/2本 (50g)

卵 1個 (50g)

砂糖 50g

くるみ 15g

トッピング用フルーツ 適量

プルーンとバナナの自然な甘みを生かしたヘルシーだけどあまーいデザートレシピ。トッピング用フルーツにベリーをつかってビタミンを多めに摂ったり、ナッツ類を増やしてカルシウムやミネラル補給とも相性がいいどんなものとも相性のいい万能な一品。アフタヌーンティーのお供にもおすすめです。

作り方はコチラ

