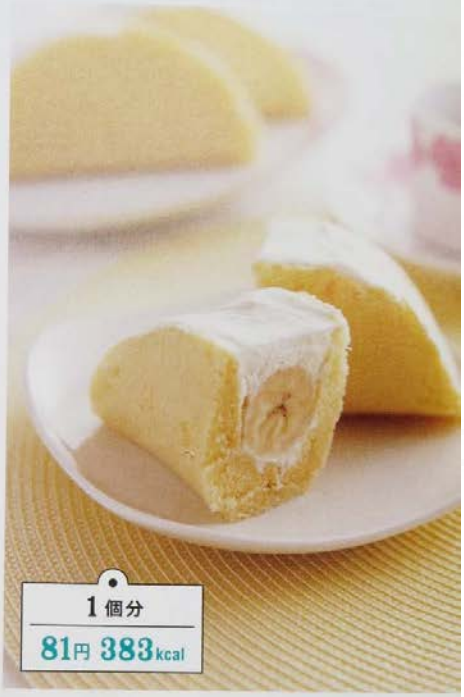
H27.11.19　レシピ

やさしい味わいが人気

バナナオムレット



材料（4個分）

A
- 卵黄……1個分
- 牛乳……カップ½
- 砂糖……小さじ2

ホットケーキミックス……100g
バター……大さじ1

B
- 生クリーム……150mℓ
- 砂糖……大さじ1½
- バニラエッセンス……少量

バナナ……2本

作り方

1 ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ、ホットケーキミックスを加えてなめらかになるまで混ぜる。

2 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジ（500W・以下同）で45秒加熱して溶かし、1に加えて混ぜる。

3 少し深さのある耐熱皿にラップをピンと張るようにかけ、中央に2の¼量を流して12～13cm長さの楕円形にのばし（a）、電子レンジで1分加熱する。

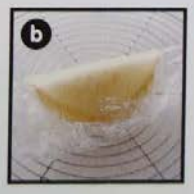
4 3をラップごと耐熱皿からはずし、軽く半分に折って固定し、粗熱をとる（b）。残りも同様に全部で4枚作る。

5 ボウルにBを入れて七分立てに泡立て、4に均等にぬり、バナナの皮をむいて半分に切ってはさむ。（脇）

POINT

ピンと張ったラップの上に生地を

耐熱皿にラップをピンと張り、その上に生地を流すと、まんべんなく熱が通る。



ラップごと折って乾燥を防いで

加熱後の生地はラップごと半分に折るのが◎。折りグセをつけながら乾燥も防げる。

短時間で完成しました！