

【料理（りょうり）好（ず）きのあなたへ】

旬の材料を使って、安くて簡単、かわいくて安全に作れるレシピをご紹介します。5月はバナナを使ったデザート作りチャレンジ！一年中見かけるバナナですが、国内で生産される島バナナの旬は夏。バナナと相性いいチョコチップといっしょならおいしさ2倍です！

NoriとManaのスマイルクッキング

料理指導 中村典貴

5月のデザート バナナとチョコのマフィン



材料 直径7.5センチの紙マフィン型6個分

- ・卵…1個
- ・牛乳…120cc
- ・サラダ油…60グラム
- ・薄力粉…130グラム
- ・砂糖…90グラム
- ・ココア…20グラム
- ・ベーキングパウダー…小さじ1と1/2
- ・塩…小さじ1/8
- ・チョコチップ…80グラム（板チョコをきざんで使ってもOK！）
- ・バナナ…1/2本

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でよく混ぜ、そこに常温の牛乳を加える。サラダ油を少しずつ入れて混ぜ合わせる。
- ②薄力粉、砂糖、ココア、ベーキングパウダー、塩を方眼こし器でこし、①に加える。
- ③②を泡立て器でなめらかになるまで混ぜたら、チョコチップを加えて軽く混ぜる。
- ④バナナを5ミリの厚さに切り、6枚は上部の飾り用に残しておく。
- ⑤マフィン型に、③を等分に注ぎ入れ、④のバナナを中央におしこむように入れていく。上部には飾り用のバナナを1枚ずつのせる。
- ⑥180度に予熱したオーブンで、約30分焼く。焼き上がったら竹くしをさし、焼き加減を確認する。竹くしに生地がつかなくなったら焼き上がり。

ポイント

オーブンや生地の状態によって、焼き加減は変わってくるよ。中心に竹くしをさして生っぽい生地がつく場合は、アルミホイルをかぶせ、追加で1分ずつ焼いてみよう。

お料理雑学事典

バナナ(パショウ科)

原産地は、東南アジアのマレー半島だといわれます。沖縄県や鹿児島県でも収穫されますが、ほとんどはフィリピンなどからの輸入です。エネルギーが長時間持続する効果や、食物せんじが多いので便秘改善によいとされます。また、血圧を下げる働きがあるカリウムも豊富です。

お買い物メモ

バナナ 緑は長持ち すじも栄養

みなさんにとって身近な果物の一つ、バナナは、あくまで栄養がたっぷりです。果肉に付いているすじにも栄養があるので、取らずに食べましょう。

食べごろは、皮に「シュガースポット」と呼ばれる黒いはん点が出ている時です。買ってすぐに食べるなら、はん点があるものを選びます。ただ、はん点が全面に広がり、黒くなりすぎたものは、果肉がいたんでいる可能性があります。

何日かに分けて食べるなら、ふさのつけね部分が黄緑色が黄色のものを選びましょう。もっと長持ちさせたいときは、つけね部分が濃い緑色で、はん点がないものを選びます。

※NoriとManaの楽しい情報を紹介しています。(https://linkr.ee/Sister.norimana) イラスト・おうえみのる

< 5/16 朝日小学生新聞より >

休（やす）み中（ちゅう）に、いろいろな料理（りょうり）に挑戦（ちょうせん）したり、お家（うち）の方（かた）のお手伝（てつだ）いをした人（ひと）も多（おお）いと思（おも）います。

お菓子（かし）作（つく）りは、出来上（できあ）がりがとても楽（たの）しみですが、材料（ざいりょう）を用意（ようい）したり、作（つく）ったりするのは難（むず）かしそうですね。お家の方と挑戦（ちょうせん）してみましょう。