

たまにはゆっくり

かんたん★レシピ

朝からデザート！

バナナのキャラメリゼ



<材料 1人分>

バナナ	1本
砂糖	大さじ2
バター	5g
水	少々

<1人分の栄養価>

エネルギー 190kcal

たんぱく質 1.0g 食塩相当量 0.1g

★おすすめポイント★

お皿に残るカリカリもおいしい！
牛乳やヨーグルトと一緒にどうぞ

<作り方>

- 1 バナナは皮をむいて乱切りにする。
- 2 フライパンに砂糖と水を広げて中火にかける。
砂糖が溶けて濃い褐色になるまで触らない。
- 3 バナナを入れて強火にし、全体にからめてからさらにバターを入れからめる。