

「もったいないレシピ」

で食品をつかいきろう！

あまった
きなこ
を活用！



きなことバナナの相性抜群！

きなこバナナロール



材料(2~3人分)

きな粉	大さじ3
バナナ	2本
サンドイッチ用食パン	4枚
牛乳	大さじ2
砂糖	大さじ1



きな粉ペーストは
トーストにも使える
よ！

つくりかた

1. バナナは1本を半分に切る
2. きな粉に砂糖を入れて混ぜ、牛乳を入れて更に混ぜ、ペースト状にする
3. パンは麺棒で薄くのばす(巻きやすく、割れにくくなる)
4. 3のパンに2を塗り、1のバナナを置いて巻く
5. 4を3等分に切り、残りも同じように切る



できあがり！

