

エフロンNews

号外



2023年 9月

大阪よどがわ市民生活協同組合 2023年 9月

バナナケーキの作り方

① ボウルにバナナ(140g)を入れ、フォークやマッシャーでドロドロにつぶす。

② たまご1個、牛乳130ml、溶かしバターを入れ混ぜる

③ ホットケーキミックス 200g、(お好みでツトモン少々) 入れ混ぜる

④ アルミカップに8分目くらいまで入れ上にカゼリ用スライスバナナをのせる

⑤ オーブン180℃で15分様子を見ながら焼く。

○竹串を差して生地が付いてこなければOKBBできあがり

☆同じ分量で牛乳パックや10円型で焼いたらバナナ10円型ケーキになります
180℃のオーブンで40~50分焼いてね



★ 子どもにこのバナナを食べさせたくて生協に入りましたBBという声もたくさんある生協のホムトンバナナ♡なんと今年で30周年♪♪、そこでエフロン委員会でバナナケーキ作ってみました~

★ バナナカップケーキ ○アルミカップ9号、8~9個

- 材料
- ホットケーキミックス 200g
 - 牛乳 130ml
 - ホムトンバナナ 3本
 - たまご 1個
 - バター(加塩でもOK) 40g
 - ツトモン... お好みで。



▽配達後、届いて常温保存3日目のバナナ使用。

- 準備
- バターを常温に戻し溶かす(電子レンジでチン!)
 - オーブンを180℃にあたためる
 - カゼリ用バナナをスライスしておく



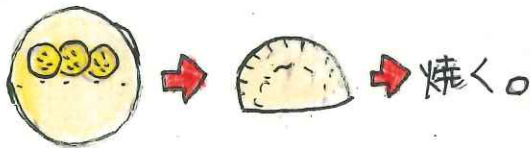
☆ ホトトギスは香り高くとっても甘〜い♡ ☆
砂糖不使用でもめっちゃおいしくできちゃ〜♫

☆ 作ってみてネ♡ おまけレシピ♡

110 11110 11 バナナ ぎょうざ ♪ ♪ ♪

- 材料
- ホトトギス 約 2本
 - ぎょうざの皮
 - シトモン (お好みで!)
 - バター (加塩でOK)

☆ ぎょうざの皮にスライスしたバナナをのせて包む



☆ フライパンにバターを入れ、皮に少しだけ目が付き、パリッとすると焼く。

おともさんのおやつにも、お酒のアテにもなります。めっちゃおいしいヨ〜♡



かなりカンタンに
おいしくできた!!
上品な甘さ



12月には調理実習の企画もします♡
お楽しみに!!!
今後の機関紙や
ティータイムをチェック!



委員会を見学しませんか?

商品活動(エプロン)委員会は、
コープ商品について企画を考えた時、
学びを発信しています。月1回の集まりに
見学に来ませんか!? お待ちしています

06-6319-5619

よどがわ市民生活協 組織部(平日9時~17時)

