

소요시간 20분

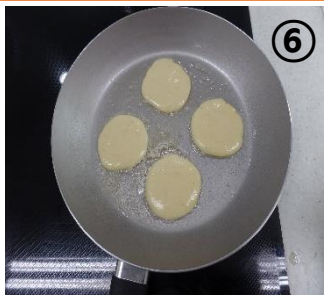
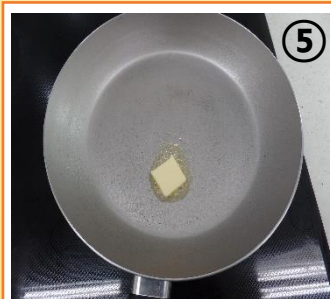
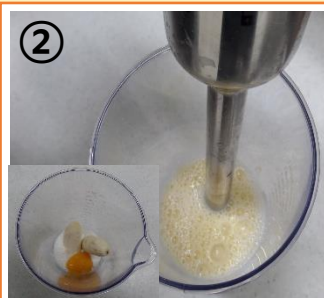
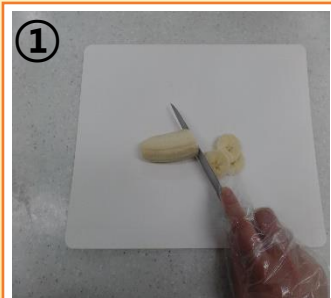


바나나팬케이크



재료 (유아 4인분 기준)

핫케이크가루 125g,
바나나 1+1/2개(껍질
간 것 130g), 계란 노
른자 1개(18g), 우유
75g, 버터 8g



조리방법

1. 바나나 반쪽은 동글게 편 썰어 주세요.
2. 바나나 한 개와 우유, 노른자를 믹서기에 넣어 갈아 주세요.
3. 볼에 핫케이크 가루와 믹서기에 간 재료를 넣어주세요.
4. 덩어리가 지지 않도록 잘 섞어 주세요.
5. 팬이 달궜다면 버터를 넣어주세요.
6. 반죽을 넣고 모양을 잡아 중불에 구워주세요.
7. 처음 편 썰어 놓았던 바나나를 올려 한번 더 노릇 하게 구워주세요.
8. 완성 된 팬케이크를 접시에 담아 주세요.

영양 성분표(1인분 기준)

열량(kcal)	단백질(mg)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
139.4	3.57	98.4	0.87	145.6