

おやつ

ベークドバナナヨーグルトソースかけ (4人分)



簡単にできるおやつです。
バナナは焼くと、甘みが増します!!

1人当たり栄養価

1食分 - 95kcal

塩分 0.1g

材 料

バナナ ----- 2本

バター ----- 小さじ4

ヨーグルトソース

プレーンヨーグルト 100cc

砂糖 ----- 小さじ1

(メープルシロップでもよい)

ミントの葉 ----- 適宜

(あれば)

作り方

バナナは皮と筋をとり除き、溶かしたバターを塗る。
オーブントースターでこんがりとし焼き色がつくまで焼き、厚めの輪切りにする。

皿にバナナを盛り、ヨーグルトソースをかけてミントの葉を飾る。