



♥作り方♥

- ①バナナの皮を除き中味をボウルに取る。
- ②バナナと同重量のもち粉を①に加える。
- ③②にマヨネーズ全量を加える。
- ④③に牛乳30ccを加える。
- ⑤④をスプーンでバナナの形が無くなるまでよく練る。
- ⑥⑤に牛乳を加え固さを調整する。
- ⑦笹の上に⑥を取り、その上にカボチャの種子1ヶを置き、葉を2つ折りにし挟み込む。
- ⑧⑦を蒸し器に並べ5分間蒸す。
- ⑨放冷する。

♥ワンポイント♥

固さの調整は牛乳の量で行う。

マヨネーズは笹との剥離性を良くする為と風味を増す為に使用する。

カボチャの種子は炒る。

材 料

[5人分]

バナナ	……………	1本約90g
もち粉	……………	90g
マヨネーズ	……………	30g
牛乳	……………	45~50cc
食用カボチャの種子	…	10個
熊笹	……………	10枚

バナもちの笹蒸

「前沢地域」佐藤安正さん