



# まるっとバナナブラウニー

名古屋葵大学  
チームメルシー



## Point

バナナの皮まで使用することで食物繊維を無駄なく摂取できるエコスイーツです。

砂糖・バター控えめにしても、バナナ本来の甘みを感じられる濃厚な味わいに仕上がります。

レシピ動画をCheck!



🕒 調理時間：50分 🍴 カロリー(1人分)：約124kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：卵・小麦・乳



他の受賞レシピも  
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



# まるっとバナナブラウニー

## Recipe

### 材料 (2人分)

- ・バナナ ..... 1本  
※皮も1本分使用します
  - ・小麦粉 ..... 50g
  - ・ココアパウダー ..... 15g
  - ・砂糖 ..... 25g
  - ・卵 ..... 1/2個
  - ・ベーキングパウダー… 小さじ1/2
  - ・溶かしバター ..... 15g
- ※型は 15cm×15cm を使用

### 作り方

💡 バナナはよく熟れて黒っぽくなったものが適しています。(甘みが増すため)

- 1 バナナの皮はよく洗い、内側の白いワタの部分を多めに残し、フードプロセッサーで細かく刻む。
- 2 バナナ本体は生地に混ぜる用の3分の2とトッピング用の3分の1にわけておく。トッピング用は4等分にカットしておく。
- 3 刻んだ皮を柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- 4 バナナ本体 (3分の2)・③・砂糖・卵・溶かしバターをフードプロセッサーで混ぜ、生地を作る。



- 💡 ペースト状にすると口当たりが良くなります。
- 5 ココアパウダー・小麦粉・ベーキングパウダーをふるう。
  - 6 ふるった粉類を④の生地に混ぜ合わせる。
  - 7 生地を型に流し込み、型に沿うように整え、トッピング用のバナナをのせる。
  - 8 180°Cに設定したオーブンで、約20分焼く。  
(粗熱がとれると、綺麗にカットできます)



💡 焼成時は焼きすぎず、表面が少ししっとり残る程度にすると、しっとりしたブラウニーに仕上がります。