

ヘルスマイトの
**レシピの
玉手箱** 171



完熟バナナケーキ

夏休みの
おやつ作りに
いかがでしょう

ひと口メモ

● 黒い斑点（シュガースポット）のあるバナナほど、健康を維持する効果が高くなるといわれています

材料(8個分)

- 完熟バナナ 2本
- 薄力粉 100g
- A アーモンドプードル 大さじ2
- L ベーキングパウダー 小さじ1
- バター（無塩バター可） 100g
- 卵 2個
- 砂糖（きび糖など） 50g
- アーモンドスライス 適量
- B くるみ 適量
- L 飾り用バナナ 適宜

作り方

- ① Aを合わせ、泡立て器で軽く混ぜる。
- ② バターと卵は室温に戻す。
- ③ バターを木べらでよく混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ ③にほぐした卵を少しずつ加え、もったりするまで混ぜる。
- ⑤ ④に①を入れ、フォークでつぶしたバナナを入れ混ぜる。
- ⑥ ⑤を型に入れ、Bをのせ、200度に予熱したオーブンで20分焼く。

1人分の栄養価

- エネルギー / 190kcal
- たんぱく質 / 2.8g
- 脂質 / 11.5g
- カルシウム / 11.8mg
- 食塩相当量 / 0.4g



身近な
場所で
申請

**マイナンバーカードの
出張申請受け付けを行います**



写真撮影も行います

と き ・ と ころ	8月	23日(火)	午後2時～4時	清水屋藤ヶ丘店 出会いの広場
		24日(水)		バロー瀬戸西店 フードコート横
		25日(木)	午前11時～午後4時	エディオン尾張旭店 2階 サービスカウンター横
		30日(火)	午後2時～4時	バロー城山店 フードコート奥
		31日(水)		ピアゴ印場店 2階 北側エスカレーター横
対 象 者	次の要件を全て満たすかた ● 本市に住民登録がある ● 申請から2カ月以内に住所異動などの予定がない ● マイナンバーカードを初めて申請する			
持 ち 物	本人確認書類 顔写真付き本人確認書類（運転免許証など）の場合は1点、顔写真なしの場合は2点（健康保険証、年金手帳など）で有効期限内のもの		個人番号(マイナンバー)カード交付申請書 手元にない、または氏名・住所が最新でない場合は、当日再発行に時間がかかるため、事前に電話か右記二次元コードから再発行してください	
	通知カード 交付を受けていない場合や紛失した場合は不要		住民基本台帳カード お持ちのかた	
カードの 受け取り	マイナンバーカードは申請してから1カ月～1カ月半程度で、でき上がります。できたカードは申請者本人の自宅に郵送（本人限定受取郵便）で受け取ることができます。			



問い合わせ先 / 市役所市民課市民係 ☎76-8130