

バナナ粥

- ・完熟バナナ 4cm
- ・アルファ化米粉 大さじ1
- ・水 大さじ3
- ・ご飯 大さじ1



1. 小鍋にアルファ化米粉を入れ混ぜながら水を注ぐ。
2. 1がよく混ざったらご飯を潰して加え30秒ぐらい弱火で煮る。
3. バナナは食べやすい大きさに切り、潰しながらお粥と混ぜる。