いちごどら焼き

2個分

食品名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
ジンゾウ先生のでんぷんホットケーキミックス	50	191	0	4	14	0.3
卵	10	15	1.2	13	18	Tr
はちみつ	5	15	0	1	0	0
みりん	5	12	0	0	0	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
水	30	–	–	–	–	–
つぶあん□8□□2個分）	16	39	0.9	26	12	Tr
生クリーム□5□×2個分）	10	43	0.2	8	5	0
砂糖（0.5×2個分）	1	4	0	0	0	0
いちご（小2個）	20	7	0.2	34	6	0
合計		369	2.5	86	55	0.3

【　作り方　】

①　ホットケーキミックス、卵、はちみつ、みりん、サラダ油、水を入れ、泡だて器でよく混ぜる。

②　ホットプレートに4つに分けて丸く焼く。

③　泡がプツプツ出て表面が乾いてきたら裏返して焼く。

④　焼けたらあら熱をとる。

⑤　砂糖と生クリームを泡立てる。

⑥　生地にあんこ、生クリーム、いちごを挟む。

《ワンポイントアドバイス》
◆生地は焼いて冷凍できます。
◆ホットプレートで焼くときれいに焼けます。

「オトクッキング倶楽部20130410」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16