

# バターどら焼き

2個分

| 食品名                           | 使用量<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>質<br>(g) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩<br>(g) |
|-------------------------------|------------|-----------------|------------------|--------------|------------|-----------|
| ジンゾウ先生の<br>でんぷんホットケーキミッ<br>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(10g(2個分))                | 20         | 49              | 1.1              | 32           | 15         | 0         |
| 無塩バター(5g(2個分))                | 10         | 76              | 0.1              | 2            | 2          | 0         |
| 合計                            |            | 404             | 2.4              | 52           | 49         | 0.3       |

## 【 作り方 】

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。

フライパンを温め、いったん火からおろして生地を入れる。(直径7×8cm)弱火で焼き、泡がプツプツ出て表面が乾いてきたら裏返す。

裏も焼けたら、皿に移してラップをし粗熱をとる。同様にして4枚焼く。冷めたらつぶあん10g(2個分)バター5g(2個分)をはさんで出来上がり。



## 《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。

## 【アレンジ レシピ】



### 「鮎カステラ」

生地を細長く焼いて、半分に折り、熱した金串で焼き印をつける



### □いちごどら焼き□

栄養成分（2個）

エネルギー□□369kcal□たんぱく質2.5□□カリウム86mg□リン55mg□食塩相当量0.3□

有限会社オトコーポレーション

☎ 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16