

バターどら焼き

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(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、バター5g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