

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 <small>8</small> ×2個分) | 16 | 39 | 0.9 | 26 | 12 | Tr |
| 生クリーム <small>5</small> ×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 】

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。

ホットプレートに4つに分けて丸く焼く。

泡がプツプツ出て表面が乾いてきたら裏返して焼く。

焼けたらあら熱をとる。

砂糖と生クリームを泡立てる。

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 神奈川県小田原市鶴宮223-16