

# 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> 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