

# ベビーカステラ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
水またはぬるま湯	13	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		550	6.2	68	118	0.8

## 【 作り方 】

ボールに卵、水、サラダ油を入れて混ぜる。

ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる

たこ焼き機を温めておき、薄くサラダ油をひいて生地を半分くらいまで入れる

生地を入れすぎると丸く焼けないので、穴の半分くらいを目安に入れましょう

周りが焼けてきたら裏返して丸く焼く

## 《ワンポイントアドバイス》



まとめて焼いてジップロックなどにいれ、冷凍できます。

粉砂糖やチョコレートでデコレーションしてプレゼントにもピッタリです。

「オトクッキング倶楽部202212」