

● だら焼き

<栄養量>

エネルギー 162kcal
たんぱく質 3.8g
カリウム 64mg
リン 61mg
食塩相当量 0.1g

<材料>

小麦粉…20g
はちみつ…3g
みりん…2g
ベーキングパウダー…0.5g
卵…10g
砂糖…2g
水 10…g



こしあん…20g

<作り方>

- 1 小麦粉、ベーキングパウダーは振るっておく。
- 2 卵に砂糖を加えて角が立つまで泡立てる。
- 3 2にはみりん、はちみつの順に加えて、混ぜる。
水を加えて混ぜ、1を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
最初は泡立て器を使い、ある程度混ざったら、ヘラに持ち変えて切るように混ぜる。
- 3 フライパンを熱し、3の生地を丸くなるように流し入れる。
表面にポツポツと穴が開いてきたら、ひっくり返してきつね色になるまで焼く。
- 4 3が冷めたら、丸めたこしあんを挟む。