

## どら焼き

お手軽度 ☺☺

## 🍴材料 (3~4個分)

ホットケーキミックス粉	100g
卵	1/2個
牛乳	1/2カップ
粒あん	100g
油	適量

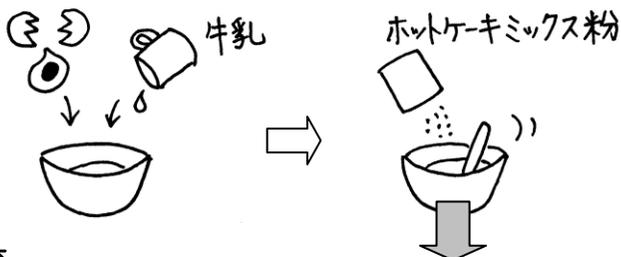
エネルギー	187キロカロリー
塩分	0.4グラム



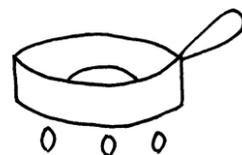
## 🍴作り方

## ①ボウルに卵を割りほぐ

し、牛乳を加える。  
ホットケーキミックス粉を加えてよく混ぜる。



②フライパンに油を薄く敷き、直径10cm程度の生地を流す。表面に小さい穴があいてくるまで弱火でじっくり焼き、ひっくり返す。



③焼きあがった生地に粒あんをはさむ。



## アレンジメニュー

## バナナ蒸しパン

材料 (1人分)

・ホットケーキミックス粉	大さじ2	・油	小さじ1/2
・卵	大さじ1	・バナナ	1/6本
・牛乳	大さじ1		

## 作り方

- ① バナナをフォーク等でつぶす。
- ② ボールに材料をすべて入れてよく混ぜる。
- ③ 耐熱容器に生地を流し入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで2~3分蒸す。