

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

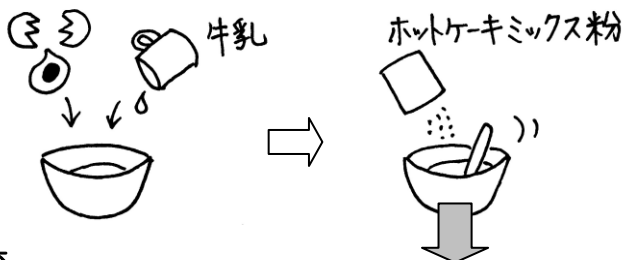
エネルギー	187キロカロリー
塩分	0.4グラム



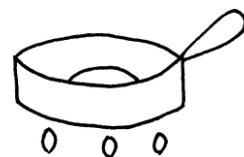
🍴作り方

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。