

さつまいもあんのどら焼き と 抹茶

どらやきの皮

材料 (4枚・2人分)

薄力粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	1個
砂糖	大さじ1
牛乳	1/4カップ
サラダ油	適量

1人分熱量 185kcal 食塩相当量 0.2g

作り方

1. ボウルに卵を割り、泡立て器でよく混ぜる。
2. 砂糖・牛乳を加え、混ぜる。
3. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
4. フライパンを中火で温め、サラダ油を薄くひく。おたまで生地を流し入れ、おたまの背で軽く広げる。
5. 生地の上にプツプツと穴が出て、まわりが乾いたら裏返し、火が通ったら取り出す。

さつまいもあん

材料 (2人分)

さつまいも	80g
水	大さじ1
牛乳	1/4カップ

1人分熱量 71kcal 食塩相当量 0g

作り方

1. さつまいもの皮をおき、2cm角に切る。
2. 耐熱容器にさつまいもと水を入れ、電子レンジで5分加熱する。
3. 温かいうちにフォークの背でつぶし、牛乳でのばす。

抹茶

材料 (1人分)

抹茶	小さじ1
湯	70ml

1人分熱量 3kcal 食塩相当量 0g

作り方

1. 茶碗にお湯を入れ、温めておく。
2. 茶碗のお湯を捨て、抹茶を入れる。
3. 湯を注ぎ入れ、茶筌(ちゃせん)でダマがなくなるまで前後に混ぜる。

※茶碗はごはん茶碗や味噌汁椀、スープカップ等でも。