

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

ふわふわホイップどら焼き



栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	197	(kcal)
・たんぱく質:	3.0	(g)
・カリウム:	97	(mg)
・リン:	66	(mg)
・食塩:	0.4	(g)
作業時間	25	(分)
価格(1食あたり)	200	(円)



材料

ホットケーキミックス	25g
水	50ml
はちみつ	小さじ1/2(2g)
サラダ油	40g
ゆであずき缶	小さじ1(2g)
ホイップクリーム	小さじ1/2(2g)



作り方

- ① ホイップクリームにゆであずきを入れて混ぜ、あずきホイップにする。
- ② ボウルにホットケーキミックスと水を入れ、泡立て器でよく混ぜる。はちみつを加え、さらに混ぜる。
- ③ ホットプレートまたはフライパンに油をなじませ、①を大さじ1杯分流し入れ、弱火で焼く。
- ④ 生地がふつふつと泡立ってきたら、裏返してさらに焼く。
- ⑤ 2枚組みにし、冷めてから間にあずきホイップをはさむ。

アピールポイント

お家で簡単につくれる！低タンパク質どら焼！



卵、牛乳不使用の低タンパク質のおやつです。
塩分控えめで、エネルギーも十分とることができます。
フライパンで簡単に作れますので、是非お試しください！

