

抹茶どらやき



材料 約3個分

卵 (Mサイズ) 1個

砂糖 50g

水 50mL

薄力粉 50g

抹茶 3g

油 2g

あん 100g

お好みでホイップクリーム
やいちごなど



栄養価 (1個あたり)
エネルギー 212kcal
たんぱく質 7.0g
脂質 3.0g
炭水化物 38.7g
食塩相当量 0.1g

作り方

- ① ボウルに卵を割って溶き、砂糖を加え、泡だて器でクリーム色になり、とろっとするまで泡立てる。
- ② 水を加え、薄力粉、抹茶をふるい入れよく混ぜる。
- ③ フライパンを弱火で熱して薄く油をひき、お玉で生地を高いところから落として焼く。
生地が膨らみ気泡が浮いて表面がデコボコしてきたら裏返し、1分ほど焼く。
- ④ 皿に取り出してラップをかけて常温になるまで冷まし、あんを挟む。



アレンジ
いろいろ♡

