



朝食にしてもいいですね /

シナモンロール

材料 (6~10個分)

ホットケーキミックス・・・200g
 卵・・・・・・・・・・・・・・1個
 牛乳・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
 無塩バター・・・・・・・・・・25g 溶かす
 レーズン・・・・・・・・・・・・20g
 クルミ・・・・・・・・・・・・・・20g 手で割る
 はちみつ・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
 粉黒糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 シナモン・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

1 生地をつくる

ボールにホットケーキミックス、卵1/2量、牛乳、バター大さじ2を加え、ひとまとまりになるまでこねる。

2 成形～焼き

ラップで生地をはさみ麺棒等で18×24の大きさにのばす。下から2/3に残ったバターを塗り、レーズン～シナモンをまんべんなく置く。

手前から巻き、巻き終わりをしっかり止める(6~10個に切る)。切り口に残りの溶き卵を塗り、オーブンで170℃15分焼く。

1人分●108kcal ●食塩相当量0.4g



電子レンジで簡単にもち生地が出来ます /

フルーツ大福

材料 (6人分)

白玉粉・・・・・・・・・・100g
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・20g
 水・・・・・・・・・・・・・・150cc
 白あん・・・・・・・・・・・・150g
 お好きな果物・・・・・・適量
 (みかん、キウイ、イチゴ、ぶどうなど)
 片栗粉・・・・・・・・・・・・適量

作り方

1 下準備

果物を切りペーパーで水分をふき取り、あんこで包む。

2 もち生地を作る

耐熱ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、

泡だて器で全体を混ぜておく。

水を少しずつ加え混ぜる。

ラップをふんわりかけ、レンジ500Wで2分かける。

木べらなどでよく混ぜ、もう一度レンジ500Wで2分かける。

さらによくかき混ぜる。

※まだ生っぽいようなら1分ずつ追加加熱する。

3 包む

片栗粉を敷いたバットに生地を移し、上にも片栗粉をかける。ヘラなどで等分にする。

生地①を包んだら出来上がり。

1人分●100kcal ●食塩相当量0g

