



生地に豆腐を
練りこんだ
ヘルシーなおやつ

豆腐どら焼き



材 料 (6個分)

ホットケーキミックス	200g
絹ごし豆腐	200g
卵	1個
牛乳	60cc
砂糖	大さじ1
つぶあん	約120g



作 り 方 (調理時間 約30分)

- ① ボウルに豆腐を入れ、潰しながら混ぜる。
- ② 豆腐が滑らかになったら卵、牛乳、砂糖、ホットケーキミックスを加えて練り混ぜる。
- ③ フライパンを弱火にかけ、キッチンペーパーを使用し油引きをする。大さじ1ずつ生地を流し入れ、のばし広げて丸く形を整える。
- ④ 中火で約3分焼き、表面にふつふつと気泡が出てきたら裏返して弱火にする。3～4分ほど焼き、火が通ったらフライパンごと火から下ろす。
- ⑤ 濡れ布巾の上にフライパンを置いて温度を下げ、粗熱をとる。
- ⑥ 粗熱がとれた生地を2枚1組にして、つぶあんを挟んで完成。