

どら焼き

作成者:東海学院大学管理栄養学科



【調理時間】

30分

【価格(1個分)】

約121円

【1人分】

エネルギー	221 kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	4.9g
炭水化物	38.3g
食物繊維	2.2g
食塩	0.3g
カルシウム	51mg
鉄	0.8mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	84 μg
ビタミンC	0mg

【材料(4個分)】

■薄力粉	70g	■にんじんのすりおろし	大さじ2
■ベーキングパウダー	5g	■水	大さじ1
■卵	1個	■サラダ油	少々
■はちみつ	大さじ1	■あん	120g
■砂糖	40g	■クリームチーズ	40g
■牛乳	大さじ1		

【作り方】

- 1 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかけておく。
- 2 ボウルに卵、はちみつ、砂糖、牛乳、にんじん、水を加えてよく混ぜる。
- 3 ボウルに①を加えてよく混ぜる。
- 4 フライパンを弱火で熱して、サラダ油を伸ばす。
- 5 生地を流し入れ、直径6cm程度の大きさで、両面がきつね色になるまで焼く。
- 6 焼いた生地にクリームチーズとあんを乗せ、もう一つの生地で挟む。

【料理のポイント】

- ・生地に「にんじん」を加えることでビタミンAを摂ることができ、色も鮮やかになります。
- ・あんにはお好みのものを挟んでください。

【フレイル予防】

- ・あんの材料の小豆には、便通をよくする不溶性食物繊維や腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖が豊富に含まれています。
- ・善玉菌が多く、腸内環境が良い状態であると、筋肉の基となるアミノ酸の吸収が良くなります。
- ・フレイル予防のために腸内環境を整えましょう。