

ブルーベリーの どらやき

新市町産
「ブルーベリー」使用



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	160kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	4.1g
食塩相当量	0.3g

材料(4人分)

ホットケーキミックス・・・100g
牛乳・・・・・・・・・・・・60ml
卵・・・・・・・・・・・・1個
ブルーベリー・・・・・・・・60g
あんこ・・・・・・・・・・・・60g
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① ブルーベリーは二つに切る。
- ② ホットケーキミックスと牛乳、卵を混ぜ合わせ、①を入れる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をしき、②を4～6等分(偶数)に分けて、両面をきつね色に焼く。
- ④ あんこを③にはさむ。



ブルーベリーは、果実がきれいなブルーになって熟すことから、名付けられたよ。そのまま生で食べるほか、お菓子の中に入れてたり、ジャムやジュースにも利用されているよ♪