



そら豆レシピ

そら豆どら焼き

どら焼きの生地に黒糖を加え、そら豆のにおいをおさえて苦手な方でも食べやすいように工夫しました。

材料(2人分)

そら豆……………約 12 粒(150g)
ゆで水……………2と1/2カップ(500ml)
〈A〉塩……………ひとつまみ
お酢……………大さじ 1(15g)
〈B〉砂糖……………大さじ 1 強(10g)
塩……………ひとつまみ
バター……………小さじ 1 弱(3g)
〈C〉黒糖……………大さじ 5(45g)
卵……………1/2 個
はちみつ……………小さじ 2(14g)
牛乳……………大さじ 1と1/2
水……………大さじ 1(15g)
ホットケーキミックス・50g
サラダ油……………適量

作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰させ、〈A〉を入れ、そら豆をゆでる。
- ② ①のそら豆の薄皮をむき、裏ごしする。
- ③ 鍋に②と〈B〉を入れ、火にかけよく混ぜる。
- ④ ボウルに〈C〉と水を入れよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えよく混ぜる。
- ⑤ フライパンに薄く油を熱し、④の生地をおたまですくい入れ、生地を焼く。
- ⑥ ③を⑤の生地にはさむ。

[1人分の栄養量]エネルギー:346kcal, 食塩相当量:0.7g