

冬のおやつにとろ~り

チーズ入り 洋風おやき

【材料 4人分】

ホットケーキミックス 200g
プレーンヨーグルト(無糖) 150g
ピザ用チーズ 100g
サラダ油 大さじ2
打ち粉(片栗粉) 適宜

1人分
栄養量

エネルギー	350kcal	脂質	16.1g
たんぱく質	10.9g	塩分	1.2g



③にチーズを4分の1ずつのせ、端をつまみながら中に包んでいき全体をおやきの形に整えます。
★ここがポイント
中に包む具はポテトサラダやきんぴらごぼうでも美味しくできます。



ボウルにホットケーキミックスとヨーグルトを加えてゴムべらでよく混ぜます。粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、ひと塊にしてラップをかけ、15分ほど休めます。

★ここがポイント

長時間放置しないこと。



熱したフライパンにサラダ油を敷いたら④を並べて、弱めの中火で片面を3分くらい、小麦色の焼き目がつくまで焼きます。



①の生地をまず、4等分します。次に4つに分けた生地を打ち粉(片栗粉)をふったまな板の上でそれぞれ団子状になります。



⑤焼き面が小麦色になつたら裏返し、蓋をしてさらに弱火で3分くらい蒸し焼きにします。全体が膨らんだら焼き上がります。



団子状の生地を手のひらでつぶし、1cmくらいの厚さに平らにのばします。これを4つ作ります。

