

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

★**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。



4

★**ここがポイント**
長時間放置しないこと。



1

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。



5

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まるめます。



2

⑤焼き面が小麦色になったら裏返し、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です。



6

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。



3