



どら焼きパフェ

▼このレシピで使うガス機器機能

温度調節機能

調理時間	30分	難易度	☆☆☆~☆☆☆	お子さまの年齢 (目安)	4歳~小学校
------	-----	-----	---------	-----------------	--------

栄養価 (1人分あたり)

廃棄率	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	ナトリウム	カリウム	カルシウム
2%	325kcal	6.0g	15.9g	39.4g	3.13g	149mg	257mg	85.5mg
鉄	レチノール活性当量	ビタミンD	α-トコフェロール	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンC	食塩相当量
0.62mg	127μg	0.24μg	0.47mg	0.08mg	0.14mg	0.24mg	0.9mg	0.4g

※栄養価の数値は目安です。

材料 (4人分)

生地 (作りやすい分量)

- 卵……………1コ (50g)
- 砂糖……………50g
- みりん……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- A ●薄力粉……………80g
- ベーキングパウダー……………小さじ1/4
- サラダ油……………適量

トッピング

- B ●生クリーム……………100ml
- 砂糖……………大さじ1
- きな粉……………大さじ1
- 玄米フレーク……………40g
- 茹で小豆……………適量
- 季節のフルーツ……………適量
- バニラアイスクリーム……………適量

作り方

- 1** 生地を作ります。
ボウルに卵を入れ、砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜます。
みりんと水を加えて混ぜ、Aをふるい入れて混ぜます。
乾燥しないようにラップをして休ませます(約10分)。



- 2** フライパンにサラダ油を薄くひいて拭き取り、
温度調節機能を160℃に設定します。
1を大さじ1杯ずつ流し入れ、ふたをして焼きます。
表面が乾いてきたら裏返してサッと焼きます。
粗熱がとれたら半分に切ります。



- 3** ボウルにBを入れ、
氷水にあてながら泡立てます。



- 4** 器に玄米フレーク、3、トッピングを盛りつけ、
好みの量の2を添えます。

レシピのポイント

- ✓ どら焼き生地を簡単に手作りできる
- ✓ パフェを組み立てる作業が楽しめる
- ✓ 身近な材料を使って家庭でお店の味を楽しめる

ガスコンロ(グリル含む)・ガスオープン使用時のお願い

換気扇を必ずつけましょう。取扱説明書をよくお読みの上、正しく安全にお使いください。