

# 10月に糖尿病教室で提供したおやつです



さつま芋どら焼き

95Kcal

<材料>	6人	1人
◎どら焼き皮		
薄力粉	60g	10g
ベーキングパウダー	3g	0.5g
卵	1個	8g
はちみつ	18g	3g
絹ごし豆腐	100g	17g
濃口しょうゆ	3ml	0.5ml
◎さつま芋あん		
さつま芋	60g	10g
さとう	6g	1g
生クリーム	6ml	1ml
◎つぶあん		
つぶあん	30g	5g

## 1人分の栄養価

エネルギー	95Kcal
タンパク質	3.4g
脂質	1.3g
炭水化物	18.1g
(食物繊維)	1.5g)

## <<作り方>>

### ◎どら焼き皮

1. 絹ごし豆腐をミキサーにかけてなめらかにする。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。
3. 1・2・卵・はちみつ・濃口しょうゆを合わせてよく混ぜる。
4. テフロンフライパンをよく熱して、弱火で焼く。

### ◎あん

1. さつま芋の皮をむき、サイコロ状に切って茹でる。
2. 竹串がスッと刺せる程度まで茹で、ザルにあげてつぶす。
3. 砂糖・生クリームを入れて混ぜる。

どら焼きの皮でさつま芋あんとつぶあんをはさむ。