

Mini Dorayaki

Fellow Food Health Care



Fevrier
2016

低糖質！

2月号

ミニどら焼き

No.1

“おから”でできたヘルシーなどら焼きです

作成時間.....1時間

■4個分

カロリー.....339kcal

塩分.....0.9g

糖質.....17g

■材料 4個分

《生地》

おからパウダー.....15g

ラカント.....20g

ベーキングパウダー.....4g

牛乳.....25cc

生クリーム.....25cc

卵.....1ヶ(70g)

バニラエッセンス.....12滴

塩.....少々

《あんこ》

さらし餡.....20g

エバミルク.....10g

ラカント.....15g

お湯.....20cc

■作り方

《生地》

- 1 生地をボールに全て入れよく混ぜる
- 2 生地を30分寝かせる
- 3 温めたフライパンに生地を流し直径5cmの丸型に形成する
- 4 弱火で5分焼き色をつける
- 5 ひっくり返して1分焼く
- 6 焼けたら器に移し冷ます

《あんこ》

- 1 耐熱ボールにさらし餡、ラカント、お湯の順番に入れて混ぜる
 - 2 レンジ500wで1分加熱して、エバミルクを入れゴムベラでねっとりするまで練り混ぜる
 - 3 冷蔵庫で冷やす
- 《仕上げ》
あんこを4等分にして焼き色が外側になるように挟む

■管理栄養士のワンポイント栄養学

小豆の主成分はデンプンとタンパク質で、ビタミンB1、ビタミンB2や食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄分など様々な成分を含みます。ビタミンB1は糖質の代謝を促進し、エネルギーに変換することで筋肉内に疲労物質が溜まった状態になるのを予防・解消してくれます。そのため、疲労回復や肩こりなどの痛み、だるさに効果があると言われています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

生地はラカントが溶けるまでしっかり混ぜてください。生地を焼き、ひっくり返す時はヘラに生地が付かないか確認して慎重に返してください。あんこと一緒にホイップクリームやクリームチーズを挟んでも美味しいどら焼きが出来ます。



しっとりして美味しい。こんなに糖質をカットしているのに、甘さも丁度良くて食べごたえもあり満足できますね。

豊橋ハートセンター 循環器内科
中川 香 先生

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐