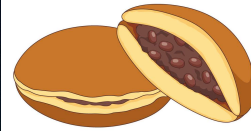




プレート SLIDER

<材料> 5個分

卵	2個
はちみつ	大さじ 1
ホットケーキミックス	100g
牛乳	50cc
あんこ	200g
生クリーム	100g
レモン汁	小さじ 1
オリゴ糖	大さじ 1
レーズン	30g
ラム酒	大さじ 2



大人のラム酒どら焼き

あずきは、食物繊維と糖質で構成される炭水化物が主体で、タンパク質も豊富で、ビタミンB群やミネラルを含みます。あずきは低脂質・高タンパクで食物繊維の豊富な健康食品です。便秘や貧血が解消され、美容やダイエット、体質の改善にも効果が期待できます。最近の研究では、あずきと砂糖を合わせることで、抗糖化作用があることもわかってきました。あずきにラムレーズンを混ぜることで、大人のデザートに仕上げました。

アンチエイジング食材

あずき

<作り方>

- 1 レーズンはラム酒に1日ほどつけておく。
- 2 ボールにホットケーキミックス、はちみつ、牛乳を加えて混ぜる。
- 3 フライパンに2の生地を入れて10cmぐらいの円形にして両面を焼いて、取り出し、冷ましておく。
- 4 あんこにラムレーズンを刻んだものを入れて、混ぜておく。
- 5 生クリームにオリゴ糖、レモン汁をいれしっかりと泡立てる。
- 6 3のどら焼きの皮の片方にレーズン入りのあずき、生クリームを乗せてもう一つの皮で挟む。