

材 料 (直径9 cm・3個分)

〈どらやきの皮〉

卵(M) …… 1個	〔 重曹…………… 1g 水…………… 10ml
黒蜜…………… 20g	
きび糖蜜…20g	薄力粉… 60g
はちみつ…7g	八丁味噌だれ…………… 20g
みりん… 6ml	

〈どらやきの中身〉

つぶあん…………… 60g
サワークリーム… 30g
黒蜜…………… 9g
きび糖蜜…………… 9g

作り方

1. 卵に黒蜜、きび糖蜜を加えて泡立てる(6分程度を目安)。途中ではちみつとみりんを加えておく。
2. 重曹を水にとかしたものを加える。
3. 薄力粉(ふるったもの)を加えてさっくりと合わせる。30分ねかせておく。
4. 八丁味噌だれを加え、混ぜる。
5. フライパン(中火)に1/6(直径9cm)の生地を流して30秒から1分程度蓋をして焼く。表面がふっふっしてきたら裏返して焼く。
6. 生地2枚を重ね、ラップをして冷ます。
7. 生地(1枚)の表面に黒蜜3g、きび糖蜜3gを塗る。どら焼き1つにつき20gのつぶあんとサワークリーム10gをはさみ完成。

調理時間
の目安
※
約25分

※生地を休ませる時間除く



みそどら焼き

岡崎ふるさとの味
八丁味噌特有の
風味とコクをプラス

生地が
ふんわりで
馴染み
深い味!



栄養価

(1個
あたり)

エネルギー ▶ 200kcal	食物繊維総量 ▶ 1.2g
たんぱく質 ▶ 4.8g	カルシウム ▶ 32mg
脂 質 ▶ 5.5g	鉄 ▶ 0.7mg
炭水化物 ▶ 32.5g	食塩相当量 ▶ 0.3g