

材料 (2枚分)

〈天下蜜ワッフル〉

A [ホットケーキミックス 45g
アーモンドプードル 30g

B [普通牛乳40g、卵(M)1個、
溶かしバター20g

天下蜜... 八丁味噌だれ大さじ1、黒蜜大さじ1

バター(焼き用) 5g

〈バナナとりんごのアイス〉

バナナ 45g
りんご 55g
生クリーム 大さじ1.5

天下蜜 大さじ1.3
(八丁味噌だれ1:黒蜜1の割合)

(きび糖 大さじ1)

作り方

◆天下蜜ワッフル

1. ボウルにBを入れ混ぜ、さらに天下蜜を加えて混ぜる。
2. ふるっておいたAと1をざっくり混ぜ合わせる。
3. ワッフル型にバターを塗り、2を流し入れ3分ほど焼く。

◆バナナとりんごのアイス

1. りんごの皮・芯を除き、7mm程度の薄切りにして冷凍保存袋で冷凍する。
2. バナナの皮を除き、7mm程度の輪切りにして冷凍保存袋で冷凍する。
3. スピードカッターに1、2と生クリームを入れ混ぜ合わせる。

→ 器にワッフル、アイスを盛り天下蜜をかける。

◎ お好みでアイスにきび糖を加えても。

調理時間の目安
約25分

※冷凍時間除く

栄養価

(写真の分量)

エネルギー ▶ 802kcal	食物繊維総量 ▶ 5.2g
たんぱく質 ▶ 17.3g	カルシウム ▶ 215mg
脂質 ▶ 50.8g	鉄 ▶ 2.7mg
炭水化物 ▶ 67.6g	食塩相当量 ▶ 1.0g

天下蜜ワッフル

バナナとりんごのアイス添え

.....
ホットケーキミックスと
アーモンドプードルの
割合を工夫して、
冷めても生地は
ふわふわ。

味噌の風味が
ふんわりと香る
逸品です！

