

## 材料 (4人分 / フライパン1個分)

- ・ ホットケーキミックス …… 50g (★)
- ・ 生おから …… 100g
- ・ 卵 …… 1個
- ・ 牛乳 …… 30ml(大さじ2)
- ・ 砂糖 …… 10g(大さじ1)
- ・ シナモン …… 小さじ1/4
- ・ 有塩バター …… 10g  
(またはオリーブオイル 大さじ1)
- ・ りんご …… 1/4個 (80g)  
(紅玉、ふじ、ジョナゴールド、シナノゴールドなど、酸味があり、硬めの品種がおすすめ)
- ・ 粉砂糖 (お好み) …… 少々

## 作り方

1. ボールに生おからとシナモンを入れてへらで混ぜる
2. 牛乳、卵を加えて混ぜる
3. ホットケーキミックスと砂糖を加えてさっくりとへらで切るようにして混ぜる
4. りんごは芯を取り、皮ごと3~5mm程の薄切りにする
5. フライパンにバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら一旦火を止め、りんごを並べる
6. 並べた上に3の生地を入れ、平らになるようになじませ、蓋をして弱火で20分蒸し焼きにする
7. りんごが上になるよう裏返してお皿に盛り付け、お好みで粉砂糖を振りかける

## 栄養成分 (1/4個 : 1人分)

エネルギー : 144Kcal	炭水化物 : 26.4g
たんぱく質 : 4.9g	食物繊維 : 3.8g
脂質 : 5.6g	塩分 : 0.4g



おからを使った食物繊維たっぷりのケーキです。  
りんごの甘酸っぱさとシナモンの風味が口いっぱい広がるよ。  
オーブンがなくてもフライパンで手軽に焼けるのでぜひ作ってみてね。

卵焼き  
フライパン使用

フライパン  
(直径18cm) 使用

point

★ホットケーキミックスを使わず、生おからだけでも作れるよ。  
その場合は、生おからを100g→150gに増やしてね！  
エネルギーが45%カットできて、  
食物繊維は1.2g(1人分あたり)アップするよ。  
ぜひ試してみてね！

※厚生労働省が発表した『日本人の食事摂取基準(2020年版)』で食物繊維の1日の食事摂取基準(目標量)は18~64歳で男性21g以上、女性18g以上とされています。