



料理名

もち麩入り、もちもち
サーターアンダーギー

料理ポイント

- ・甘さ控えめで外はサクサク、中はふわふわ！
- ・沖縄を連想させるアイデア料理！

料理写真



材料（1人分）

材料	使用料
ホットケーキミックス	100g
もち麩	10g
牛乳	28g
砂糖	13g
卵	25g
片栗粉	適量

作り方

- ① もち麩を沸騰したお湯で2～3分茹でる。
- ② ①を細かく切る。
- ③ ボウルに卵、砂糖、ホットケーキミックス、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ④ ③に細かく切ったもち麩（②）を入れ、再び混ぜる。
- ⑤ ④を片栗粉とスプーン2つ使って、生地を丸める。
- ⑥ 油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ お皿に盛り付けて完成。

エネルギー	485kcal
P	12.5g
F	7.7g
C	91.1g
Na	1.1g