

舟焼き

材 料 (4～5 本分)

もち粉	250 g
黒糖粉	250 g
はったい粉	75 g
食用重曹	5 g
卵	2 個
水	500 cc
油	適量



焼くときに生地がフライパンに
広がりにくければ水を 50 cc ほど足す。

作り方

- ① ボールに卵を溶きほぐし、黒糖粉を加えてよく混ぜる。
- ② 別のボールにもち粉とはったい粉を混ぜ合わせておく。
- ③ ①に②と水を 3 回に分けて加え、その都度よく混ぜる。最後に重曹を加える。



- ④ フライパンに薄く油を引き、フライパンが温まったら③をお玉 1～2 杯入れ、薄く伸ばし蓋をして弱火で 5 分ほど焼く。(26 cm のフライパンはお玉 1.5 杯、28 cm は 2 杯)
- ⑤ 卵焼きの要領で巻き、生地を端に寄せたら、生地をお玉 1～2 杯つぎ足し、さらに弱火で 5 分焼き、巻く。
- ⑥ 中火にして両面を 1 分ずつ焼く。ラップで巻き、冷めてから斜めに切る。



一口コメント

はったい粉は食物繊維が豊富で、黒糖はカリウムやカルシウム、マグネシウムといったミネラルが豊富です。暑い季節、汗で失われたミネラルを補うのにぴったりのおやつです。