

ぐりとぐらのカステラ

エネルギー	119kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.4g
食塩相当量	0.3g

★材料(直径7cm・5個分)

卵	割卵・とく	1個
はちみつ		32g
無塩バター	とかす	10g
みりん	A	小さじ1
牛乳		大さじ1
ホットケーキミックス		75g
ベーキングパウダー		3g
スキムミルク		15g
マドレーヌカップ		5枚

★作り方

- ① オーブンを170℃に温めておく。
- ② Aをよく混ぜる。
- ③ ホットケーキミックス～スキムミルクまでを加え、よく混ぜる。
- ④ 5等分にし、カップに入れる。
- ④ 170℃のオーブンで、9分焼く。

「ぐりとぐら」の絵本の中に登場する、ふんわり黄色いカステラをイメージして作ったレシピです。

