



かつお香るクリームチーズどら焼き

醤油とだし汁が入った香ばしい生地、かつお節入りの餡がマッチしたどら焼きです。

食材（約5～6個分）

生地

- ・ 卵 …2個
- ・ 砂糖 …45g
- ・ 卵 …2個
- ・ みりん …小さじ1
- ・ 醤油 …小さじ1/2弱
- ・ かつおだし（濃いめ） …30cc
- ・ 薄力粉 …100g
- ・ ベーキングパウダー …小さじ1/2
- ・ はちみつ …小さじ1
- ・ サラダ油 …適量

餡（クリーム）

- ・ 絹ごし豆腐（しっかり水切りする） …150g
- ・ クリームチーズ …100g
- ・ かつお節（粉末状にしたもの） …大さじ2
- ・ 砂糖 …大さじ1
- ・ 白みそ …小さじ2

栄養価 5～6個あたり

エネルギー1229kcal、たんぱく質42.9g、
脂質49.3g、炭水化物152.6g、食塩相当量4.5g

～作り方～

生地

1. 卵液を作る

ボウルに卵・砂糖・みりん・醤油を入れ、泡立て器でふんわりするまでよく混ぜる。

2. だしを加える

冷ましたかつおだしを加えて混ぜる。

3. 粉類を加える

薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。

4. 焼く

フライパンを弱火で熱し、薄く油を引いてキッチンペーパーで拭く。生地を丸く流し入れ（大さじ2）、表面にプツプツ穴が出たら裏返して10～20秒焼く。

餡（クリーム）

5. かつお節を粉末状にする

かつお節（ひとつかみ）を電子レンジ500Wで1分ほど加熱する（かつお節はできるだけ広げる）。

袋に入れ、細かくもみほぐす。

6. 材料を混ぜ合わせる

柔らかくして置いたクリームチーズ、豆腐、かつお節、砂糖、白味噌をミキサーに入れて混ぜ合わせる。

（ミキサーがなければ、豆腐とクリームチーズをよく混ぜ合わせ、ザルでこし、かつお節、砂糖、白味噌を加える）

7. 仕上げ

冷めた生地にも6を挟んで出来上がり。