

# 静岡茶どら焼き



1人分の熱量・栄養価  
エネルギー 412 kcal  
たんぱく質 11.0 g  
脂質 4.2 g  
炭水化物 81.3 g  
食塩相当量 1.2 g

緑茶にはカテキンがたっぷり含まれます。あたたかいお茶と一緒に食べるとさらに抗酸化パワーUP!

デザート

## 抗酸化作用を高めたレシピ 静岡茶どら焼き

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部  
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分（直径8cmくらいのもの）>

薄力粉	60g	砂糖	大さじ4強
粉末緑茶	6g	牛乳	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/2	粒あん	72g
卵	1個		

<作り方>

- ① 薄力粉、粉末緑茶、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜる。そこに牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ③ ②に①を加えてダマにならないようにさっくりと混ぜ、15分程休ませる。
- ④ 熱したフライパンを濡れ布巾の上ののせ、軽く冷ます。  
薄くサラダ油をしき、生地を高い位置から流し入れて弱火で焼く。
- ⑤ 表面にぷつぷつと泡が出てきたら裏返し、蓋をして1分程焼いたら取り出す。
- ⑥ 焼き上がったら濡れ布巾をかぶせ、おいておく。
- ⑦ 粗熱がとれ、生地がしっとりしたら粒あんをはさむ。