

ホットケーキミックスで作ろう！！

かんたん おやつ♪ ③

油で
あげない！

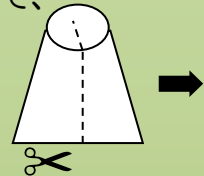
☆アメリカンドッグの作り方☆



【材料】

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳 60cc
- ・魚肉ソーセージ 2本(170g)
- ・紙コップ
- ・わりばし
- (もしくは太めの竹串 など)
- ・ケチャップ } お好みで
- ・マスタード }

- ①紙コップのあわせ目にそって、はさみで切る。
その部分は、半分まで切りこみを入れる。



- ②切った部分をかさね合わせるようにして、セロハンテープではり合わせ、ほそい紙コップの型を作る。紙コップの型の内側にラップをしいておく。



- ③ボウルに牛乳 60cc を入れ、ホットケーキミックス 100g を少しずつ加えながらよくまぜて、生地を作る。
※ホットケーキの生地よりは少しかため

- ④魚肉ソーセージは、たて・横半分に切る。
(ほそい魚肉ソーセージならそのままでOK！)

- ⑤半分に切ったわりばし(太めの串でもOK)を切った魚肉ソーセージにさし、③にくぐらせて生地がたっぷりと魚肉ソーセージのまわりについたら②に入れる。



- ⑥電子レンジ600wで40秒あたためる。

- ⑦温かいうちにラップで包んだままかるくにぎって形をととのえてから、ラップをはずす。



- ⑧おこのみで、ケチャップやマスタードをかけてできあがり♪



ポイント

- ☆油をつかわないのでヘルシー！ ☆魚肉ソーセージで栄養アップ↑
- ☆あげたアメリカンドッグよりもふわふわ・モチモチ食感♪