

いちごのもち麦オムレット

フレッシュなスイーツ

美味しさを詰め込んだもち麦オムレット！

《材料》 (6個分)

- ・もちむぎ粉 25g
- ・薄力粉 25g
- ・砂糖 50g
- ・卵 3コ
- ・サラダ油 15cc
- ・生クリーム 125ml
- ・上白糖 12g
- ・いちご 適量

☆お好みの果物でどうぞ



《作り方》

- ① 卵と砂糖をもったりするまで泡立てる。
- ② もちむぎ粉と薄力粉をあわせて①にふるい入れ、切るように混ぜる。
- ③ ②にサラダ油を加えてつやが出るまで混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油(分量外)を塗り、中火で熱する。生地を流し入れ(直径18cm)、弱火で蓋をして5分程度焼く。何も付いてこなければOK。
- ⑤ ボウルに生クリームと上白糖を入れ少し固めに泡立てる。
- ⑥ オムレットが冷めたら生クリームといちごをサンドする。

1個分

135kcal

食物繊維 0.7g



もちむぎ粉を使ったスイーツの一品、春の訪れを楽しんでください。
イチゴはビタミンCとビタミンB群の葉酸が豊富で、疲労回復、
免疫力向上、眼精疲労(疲れ目、かすみ目)、美白効果があります。

豊山先生の一言メモ