

パインのアップサイドダウンケーキ



『Upside down=逆さま』という意味です。アップサイドダウンケーキは、焼いたケーキを逆さまにしてお皿に盛り付けることからこの名前がついています。パイナップルの他、りんごや洋ナシ、桃、オレンジなどでもおいしく作ることができます。フライパンに砂糖を散らしてから果物を入れることで、こんがり焼き色がつきます。ブラウンシュガーを使ってもきれいに仕上がります。果物が並んで華やかなので、贈り物にも使えます。



《パインのアップサイドダウンケーキ》

材 料	4人分
パイナップル(缶詰)	90g
バター	小さじ1/2
砂糖	10g
牛乳	90ml
卵	1/2個
ホットケーキMIX	100g
スキムミルク	10g
溶かしバター	10g
無糖ヨーグルト	100g
砂糖	小さじ1

つくりかた

- ① パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。
- ② フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルをおく。その四方に①の半分に切ったパイナップルを切った面を外側に向けておく。
- ③ ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②のフライパンに③の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火で5分程焼く。表面が乾き、焼き面がきつね色になったら返して中まで火を通す。
- ⑤ 切り分けて器に盛り付け、ヨーグルトを添える。

1人分の栄養量

・エネルギー	193kcal
・たんぱく質	5.2g
・脂質	5.8g
・カルシウム	112mg
・塩分相当量	0.4g

