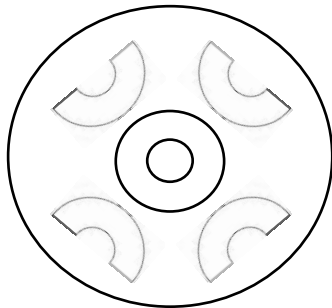


パインのアップサイドダウンケーキ <1人分：188キロカロリー>

～ 材料（4人分）～

パイナップル（缶詰） 3枚
バター・・・・・・・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・・・10g
牛乳・・・・・・・・・・90ml
卵・・・・・・・・・・1/2個
ホットケーキミックス 100g
スキムミルク・・・・・・・・10g
溶かしバター・・・・・・・・10g



<作り方>

・パイナップルは水気を切り、2枚を半分に切る（1枚は丸のまま）。
・ボウルに牛乳・卵を混ぜ、ホットケーキミックスとスキムミルクを合わせて加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜる。

① フライパンにバターをうすくぬって砂糖を散らす。中央に丸のままのパイナップルを置く。半分に切ったパイナップルは切った面を外側に向けて四方に置く。（左図参照）

② ①に生地を流し入れてフタをし、強火で1分、弱火にして5分ほど焼く。

③ 表面が乾き、焼き面がきつね色になったら裏返して中まで火を通してできあがり。

