

ジンゾウ先生の パンケーキの粉

砂糖不使用のパンケーキだから甘いものを控えている方にも安心。

甘くないからどんな具材にも合わせやすい。

水とサラダ油を混ぜて焼くだけの簡単調理。

しかも100gずつの個包装だから計量する手間もありません。

1セット(100g×3袋入) 500円(税込)

-

《焼き方》

- ①パンケーキの粉1袋、水50g、サラダ油10gをボールに入れてトロトロになるまで力を入れて強くかき混ぜる。
- ②フライパンに薄く油をひき弱火で温め、余分な油をふき取る。
- ③いったん火を止めて生地を流し込む。
- ④再度火をつけ蓋をして弱火～中火で表裏それぞれ3分半ずつ焼く。
- ⑤火を止めてから蓋をしたまま1分蒸らす。

☆まとめて焼いて冷凍保存もできます。

自然解凍でお召し上がりください。

-

栄養成分値	100gあたり	焼き上がり参考値
エネルギー	386kcal	478kcal
たんぱく質	0.1g	0.1g
カリウム	17mg	17mg
リン	69mg	69mg
食塩相当量	0.5g	0.5g

【お客様からのコメントを見る】