基本のパンケーキ

食材名（2枚分）	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
水またはぬるま湯	50	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		478	0.1	17	69	0.5

【　作り方　】

①　材料をボールに入れ、ヘラなどでトロトロになるまでよく混ぜる。　粉が細かいので、初めは少しずつ混ぜていきます。ぬるま湯を使うと混ぜやすいです。

②　フライパンに薄く油をひき弱火で温め、余分な油を拭き取ります。

③　一旦火を止め、フライパンを濡れた布巾の上に置き、生地を入れて丸く形を作ります。

④　再び火をつけて蓋をして、弱火～中火で表裏それぞれ約３分半ずつ焼きます。

⑤　火を止めて蓋をしたまま約1分蒸らします。

《ワンポイントアドバイス》

◆生地はトロトロになるまでよく混ぜないと膨らみにくくなります。

◆開封後は吸湿、虫害、臭い移りを防ぐため、出来るだけ使い切ってください。

「オトクッキング倶楽部20171001」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16