

# パンケーキサンド

食材名	重量(g)	エネルギー(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	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
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
ベーコン	30	122	3.9	63	69	0.6
レタス	10	1	0.1	20	2	0
たまご	25	38	3.1	33	45	0.1
バター	5	38	Tr	1	1	0
砂糖	5	19	0	Tr	Tr	0
ミニトマト	20	6	0.2	58	6	0
合計		705	76	232	199	1.2

## 【作り方】

の材料を混ぜて、パンケーキを焼く

□□「基本のパンケーキ」のレシピ参照

ベーコンを食べやすい大きさに切り、焼く。

のパンケーキにベーコンと野菜（きゅうり、レタス、トマト）をはさむ。



パンケーキは焼いて冷凍もできます。時間のある時にまとめて焼いて、ラップに包んで冷凍します。食べる時は、電子レンジで少し温めてお召し上がりください。野菜にマヨネーズをかけても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20241210」



## リースパン

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷんパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
熱湯	40	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	0	0	0.0
抹茶	1	3	0.3	27	4	0.0
粉糖	20	77	0	0	0	0

合計		559	0.4	44	73	0.5
----	--	-----	-----	----	----	-----

### 【作り方】

でんぷんパンケーキの粉と抹茶、サラダ油、熱湯をいれてよく混ぜる

#### ☐☐ やけどに注意

6～8個位に分けて丸め、フライパンに並べる

蓋をして弱火で約5分焼き、焼き目が付いたら裏返して蓋をせずに更に5分程焼く

粉糖は少量の水を加えてとろりとするように溶く

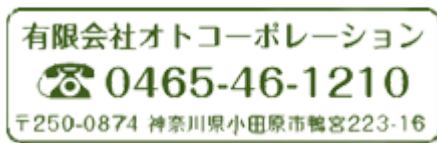
皿に を並べ、 のアイシングをかけお好みのドライフルーツなどで飾る

#### <ワンポイント アドバイス>

クリスマスに合わせて抹茶を加えました

甘いのが苦手な方は、溶かしたチーズがお勧めです

☐OTOクッキング倶楽部202412」



## とん平焼き

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷんパンケーキの粉	50	193	0.05	9	35	0.25
水	70	-	-	-	-	-
青のり	0.1	0	0.03	3	1	0.01
キャベツ	40	9	0.48	76	11	0
豚バラ	40	158	5.8	96	52	0
サラダ油	3+3	56	0	Tr	Tr	0
ネギ	5	2	0.1	10	1	0

かつお節	2	7	1.54	19	16	0.01
中濃ソース	5	7	Tr	11	1	0.3
合計		432	8	224	117	0.57

### 【作り方】

でんぷんパンケーキの粉と水をよく混ぜ、青のりを加えて混ぜる。

キャベツは千切り、ネギは小口切り、豚バラは5mm幅で切る。

フライパンに油3□をひき、豚バラを色が変わるまで炒める。キャベツ、ネギを加えて炒め、一旦お皿にとる。

フライパンに油3□をひいて の生地を丸く広げる。

1分くらい焼いて半透明になってきたら裏返して で炒めた具材を上のにせる。

焼けてきたら巻いて皿に盛り、ソース、かつお節をかけて出来上がり。



### <ワンポイント アドバイス>

熱々をお召し上がりください。

マヨネーズをかけても美味しいです。

□OTOクッキング倶楽部20240801」



## きなこもちもち

食材名	重量(g)	エネルギー□ (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	50	193	0.05	9	35	0.25
水	70	-	-	-	-	-
きなこ	2	9	0.7	40	13	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
黒蜜	5	9	0.04	28	1	0
合計		239	0.79	77	49	0.25

## 【作り方】

パンケーキの粉、水をよく混ぜ、きなこを加えて混ぜる  
フライパンにサラダ油を入れて熱し、生地的一半を入れる  
1分くらいしたら裏返し、両面を焼く  
一口大に切ってお皿に盛り、黒蜜をかける



黒蜜がない場合は蜂蜜でも美味しいです  
間食や、エネルギー補給におすすめです。

「オトクッキング倶楽部20240830」



# 春キャベツのお好み焼き

食材名	使用量(g)	エネルギー(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	50	-	-	-	-	-
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
キャベツ	100	23	1.3	200	27	0
長ネギ	10	3	0.1	20	3	0
シーチキン	10	27	1.8	23	16	0.1
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
ジンゾウ 先生の和風だし	2	5	0.29	5	2	0.69
中濃ソース	10	13	0.1	21	2	0.6
でんぷんお餅	25	51	0.03	1	2	0.03
青のり	適宜					
合計		592	6.82	320	166	2.02

## 【 作り方 】

キャベツは荒い千切り、長ネギとでんぷんお餅は薄くスライスする。

ボールにでんぷんパンケーキの粉と水、サラダ油、卵を入れてしっかり混ぜ合わせる。

シーチキンと野菜を加えて混ぜる。

フライパンに油（分量外）をひき、弱火で温めて余分な油をふき取る

一旦火を止めて生地を流し込み、上にでんぷんお餅をのせる

蓋をして弱火で表裏それぞれ3～4分焼く

皿に移してソース、青のりをかける。



動たん比71%

カリウム制限のある方は、キャベツの量を加減してください。

同じレシピを一般的な薄力粉で作るとエネルギー $\square$ 555kcal $\square$ たんぱく質15.02gになります。



(オトクッキング倶楽部20240227)

## 簡単キッシュ 4個分

食材名	使用量(g)	エネルギー(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	50	193	0.1	9	35	0.25
でんぷんホットケーキミックス	50	191	0	2	14	0.3
オリーブオイル	4	37	0	0	0	0
水またはお湯	30	-	-	-	-	-

卵	50	76	6.2	65	90	0.2
調整豆乳	45	29	1.4	77	20	0.05
有塩バター	5	37	0.0	1	1	0.1
ハウレンソウ	20	4	0.4	138	9	0.0
ぶなしめじ	20	4	0.5	76	20	0.0
ベーコン	20	81	2.6	42	46	0.4
チーズ	20	68	4.5	12	146	0.56
合計		720	15.7	422	381	1.86
	1個当たり	180	3.9	106	95	0.47

□\*

### 【 作り方 】

具材 1. ハウレンソウは2cmほどの長さに切り、ベーコンは5mm幅、しめじは1本ずつにほぐす

□□2. バターで1を炒める

3. ボールに卵と豆乳を入れて混ぜ炒めた具を加える

生地 1. パンケーキの粉とホットケーキミックス、オリーブオイル、水をよく混ぜる

2. 4等分にして丸め、1~2mmの厚さに伸ばす

3. シリコンカップ（直径8.5cm）に生地をひき、電子レンジ600Wで1分加熱する

4. 取り出したら中に具材の1/4、チーズをのせて電子レンジ600Wで2分加熱する



□□





(オトクッキング倶楽部20230929)



# MOKAさんの簡単パンケーキ (ケーキ型レシピ)

食材名	使用量(g)	エネルギー(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	50	-	-	-	-	-
マヨネーズ	12	84	0.18	2	3	0.23
合計		470	0.28	19	72	0.73

## 【 作り方 】

1. ケーキ型(直径15cm)の底と周りに合わせてクッキングシートをカットして敷く。
2. 材料をボールに入れ、ホイッパーでなめらかになるまでかき混ぜる。
3. ケーキ型にゴムベラなどを使って流し入れる。隅々まで生地を入れ、焼むらがないように高さを平らに均一にする
3. 180 に予熱しておいたオーブンで12~15分焼く。

## 《ワンポイントアドバイス》

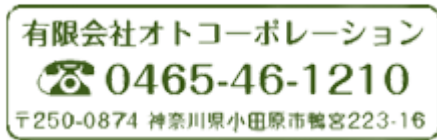
マヨネーズを入れるとふわっと膨らみます。マヨネーズの代わりにオリーブオイル、米油、サラダ油などを10g入れてもふっくら焼けます。膨らみが足りない時はベーキングパウダ2g位入れるとよいです。

生地の中にレーズン、チーズ、ベーコンなどを入れても美味しいです。中に入れる具は、なるべく水分のないものがよいです。

焼きすぎないこと。

焼きたてが美味しいので、焼きたてを食べます。

(MOKAさんのレシピ20231025)



## MOKAさんの簡単パンケーキ (ケーキ型を使わないレシピ)

食材名	使用量(g)	エネルギー(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	50	-	-	-	-	-
マヨネーズ	12	84	0.18	2	3	0.23
合計		470	0.28	19	72	0.73

### 【 作り方 】

1. 材料をボールに入れ、ホイッパーでなめらかになるまでかき混ぜる。
2. 厚めのオープンシートの上にクッキングシートを敷き、生地を1/2 (直径約8cm×2個)、または1/4(直径約4cm×4個)に分けて丸くのせる。焼むらがないように高さを平らに均一にする□
3. 180 に予熱しておいたオーブンで12～15分焼く。

## 《ワンポイントアドバイス》

厚めのオープンシートはなくても、クッキングシートだけでも大丈夫です。  
型を使わないので洗い物も少なく、手間をかけずにいろいろアレンジできます。  
生地がふっくらしてきたときに、生地の上にとろけるチーズなどをのせて焼いても美味しいです。

アレンジ例：とろけるチーズ+しらす

：とろけるチーズ+ピーマン輪切り、玉ねぎスライス、きのこスライス、ベーコンやハムをのせて焼き、ケチャップをかける。

マヨネーズを入れるとふわっと膨らみます。マヨネーズの代わりにオリーブオイル、米油、サラダ油などを10g入れてもふっくら焼けます。膨らみが足りない時はベーキングパウダ□2g位入れるとよいです。

焼きすぎないこと。

焼きたてが美味しいので、焼きたてを食べます。

(MOKAさんのレシピ20231025)



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

# パン格拉タン

食材名	使用量(g)	エネルギー(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
水またはお湯	50	-	-	-	-	-
ゴロゴロ野菜のトマトソース	1/3	42	1.1	147	27	0.1
とろけるチーズ	10	34	2.8	6	7	0.3
合計		462	3.5	170	103	0.9

\*

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
水またはお湯	50	-	-	-	-	-
サーモンきのこのクリームパスタソース	1/3	45	1.95	82	32	0.4
とろけるチーズ	10	34	2.3	6	7	0.3
合計		465	4.35	105	108	1.2

\*

## 【 作り方 】

1. パンケーキの粉と水（またはお湯）をよく混ぜる。
2. パン用のベーキングカップ12個※に生地を入れスプーンなどで平らにする。
3. トマトソースまたはクリームソース（約50個とチーズをのせる
4. 電子レンジ600Wで2分半加熱する。

## 《ワンポイントアドバイス》



パン用のベーキングカップは百元ショップでも売っています。

具をのせすぎると、パンが膨れ上がりこぼれてしまうので、生地の中をスプーンで平らにしてからのせてください。

カップの大きさ、電子レンジの機種などにより加熱時間を調節してください。

「ゴロゴロ野菜のトマトパスタ」「サーモンきのこのクリームパスタ」は、麺とセットの商品ですが、たまにはこんなアレンジも楽しいです。

(オトクッキング倶楽部20230915)



## 三色蒸しパン

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
サラダ油	10	88	0	0	0	0
砂糖	10	39	0	1	0	0
水	50	-	-	-	-	-

いちご	15	4	0.14	26	5	0
抹茶アイス	10	15	0.23	17	13	0.01
合計		532	0.47	61	87	0.51

【 作り方 】4個分

ボールにパンケーキの粉、油、サラダ油、砂糖を入れてよく混ぜる。

生地を3つに分ける。

ピンク：スプーンでつぶしたイチゴを混ぜる

しろ：そのまま

みどり：抹茶アイスをよく混ぜる

カップ4個に、みどり しろ ピンクの順番に生地を入れて、電子レンジで様子を見ながら加熱する。（目安□500Wで約1分半）楊枝をさして生地がつかなければできあがり。



《ワンポイントアドバイス》

電子レンジや容器によって加熱時間が違いますので、様子を見ながら加熱してください。



別々に加熱してから重ねると、色ははっきり分かれてきれいです。（牛乳パックを切って菱型をつくりました）

□OTOクッキング倶楽部20230209）」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16