

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. 厚めのオーブ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》

厚めのオーブ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