

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)



