

豆乳のホットケーキ

食材名(2枚分)	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)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
豆乳(成分調整)	35	22	1.12	60	15	Tr
サラダ油	10	89	0	0	0	0
合計		493	1.12	63	43	0.6

【 作り方 】

ボールに材料を入れて、よくかき混ぜます。

力を入れて空気を含ませるようによく混ぜると、だんだんトロリとしてきます。

温めたフライパンは一旦火からおろして、ぬれ布巾の上に置いて生地を丸く流し込む。

③弱火で約3分、裏返して約3分焼きます。



《ワンポイントアドバイス》

豆乳を使うと、軽い食感になります。

バターや蜂蜜、フルーツと一緒にどうぞ。

<参考値>

蜂蜜10g□エネルギー32kcal□たんぱく質0.03g□カリウム7mg□リンTr.□食塩0g

無塩バター10g□72kcal□たんぱく質0.05g□カリウム2mg□リン2mg□食塩0g

「オトクッキング倶楽部20240805」

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