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】

①　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**

②　6～8個位に分けて丸め、フライパンに並べる

③　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

④　粉糖は少量の水を加えてとろりとするように溶く

⑤　皿に③を並べ、④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」

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