

カレー風味ホットケーキ

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)
ジツウ 先生のでんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
カレー粉	1	4	0.1	17	4	Tr
ぬるま湯	50	-	-	-	-	-
オリーブ油	8	74	0	0	0	0
オリーブ油	1	9	0	0	0	0
合計		469	0.1	20	32	0.6

作り方

でんぷんホットケーキミックス、カレー粉、ぬるま湯をボウルに入れて、力を入れて強にかき混ぜる。

オリーブ油8を加えてよくかき混ぜる。（しっかり混ぜるとふっくら美味しく焼きあがります。）

フライパンを熱してオリーブ油1をひき、ホットプレート（160）で蓋をして10分焼く。

裏返して10分焼く。



でんぷんホットケーキミックスの生地は、混ぜれば混ぜるほどふっくら美味しく焼きあがります。

まとめ焼きしたものを冷凍保存し、食べたいときにレンジで温まれば手軽にエネルギーアップできます。