

基本のホットケーキ

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
水またはぬるま湯	35	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		474	0	3	28	0.6

【 作り方 】

ボールに水と油を量り、あとからホットケーキミックスを加えて、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。

②フライパンは薄く油をひき温めておく。(分量外)

③余分な油を拭き取り一旦火からおろす。ぬれ布巾の上にフライパンを置いて生地を丸く流し込む。

再び火をつけ、さわらずに蓋をして弱火で約3分、裏返して約3分焼きます。火を止めて約1分蒸らせば出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

寒い時期は、ぬるま湯を使うと混ぜやすいです。

焦げやすいので、弱火で焼きましょう。

まとめて焼いて、ラップに包み冷凍保存もできます。

◆「基本のホットケーキ(バター入り)」も美味しいです。

栄養とたんぱく質が摂れない方には「基本のホットケーキ(卵入り)」もおススメです。

「オトクッキング倶楽部20220909」

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