

炊飯器でパンケーキ

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)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
有塩バター	10	75	0.1	3	2	0.2
卵	40	60	4.9	52	72	0.2
水	20	-	-	-	-	-
合計		517	5	58	102	1

【 作り方 】

すべての材料をボールに入れ、スプーンで力いっぱいかき混ぜる。空気をたくさん含ませるのがコツ。ふんわりとかさ高になります。泡立て器だと、生地がたくさんくっつくのでスプーンがおすすめ。

「普通炊きコース」でスイッチオン。

スイッチが切れたら、金網の上にひっくり返してあら熱をとる。

5合用の釜の場合は、材料を2倍にすると、とてもいい感じに膨らみます！



《ワンポイントアドバイス》

紙カップ5個に分けて、電子レンジでも作れます。(1個当たり500W1分30秒。機種によって加熱時間は変わります。様子を見ながら加熱してください)

ラップに包んで冷蔵庫で3~4日。温めは電子レンジで30秒くらい。温めた後、トースターで表面をカリッとさせると別の食感も楽しめます。

「でんぷんママのレシピ20120301」

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