

ココナッツ・ホットケーキ

食材名(1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
ぬるま湯	35	-	-	-	-	-
ココナッツオイル	10	90	0	Tr	Tr	0
合計		472	0	3	28	0.6

【 作り方 】

ホットケーキミックス、ココナッツオイル、ぬるま湯を入れて、トロリとするまでよくかき混ぜます。

フライパンに薄く油をひき、弱火で温めたら余分な油を拭き取ります。(分量外) 一旦火を止め、ぬれ布巾の上でフライパンを少し冷ましてから生地を丸く流し込みます。

再び火をつけて蓋をして、最初は強めの中火 10秒くらいしたら弱火にして2分焼きます。

生地の周りが乾きはじめたら裏返し、蓋をして約3分焼きます。

火を止めて蓋をしたまま約1分蒸らします。



《ワンポイントアドバイス》

焦げやすいので、弱火で蓋をして焼きましょう。

サラダ油よりもふっくら厚く焼けます。

「オトクッキング倶楽部20180414」

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