

基本のホットケーキ(バター入り)



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	37	-	-	-	-	-
バター(無塩)	8	61	Tr	2	1	0
合計		443	0	5	29	0.6

【 作り方 】

バターは電子レンジで柔らかくしておく。

ボールに水と溶かしバターを加えて軽く混ぜ、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。

③フライパンは薄く油をひき温めておく。(分量外)

④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」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。

「広島臨床栄養研究会20220909」

