

作ってみたよ♪（モダン焼き）

8月2日 「でんぷんパンケーキの粉とノンフライ麺で作る焼きそば」を作りました。

【材料】

でんぷんパンケーキの粉100g

水50g

油10g

豚バラ肉70g

カット野菜100g

おたふくお好み焼きソース15g

マヨネーズ10g

透析患者さんで、普段はお菓子を作っている方が始めて参加されました。

小麦粉とデンプン粉の違いを体験して頂きました。

デンプン粉は水を加えると餅になる、と思って頂くよう説明しています。

頭を切り替えないとデンプン粉を練ってもらえないです。



2023.08.02