



調理工程

- ① 材料をそれぞれ計量して準備する。
小麦粉とベーキングパウダーは合わせて量り、振るっておく。
- ② ボウルに、豆乳・米油・砂糖を入れてよく混ぜ、①ときな粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパンを温め、一度濡れ布巾の上に置いてフライパンの温度を下げてから生地を丸く流し、再び火をつける(弱火～中火)
- ④ 蓋をして2～3分たったら様子を見て、生地がふちが焼け始めて表面に丸い気泡が出ていたらひっくり返し、蓋をして1～2分焼く。
- ⑤ 生地が膨らんで火が通ったら完成。

Point !

※焼き加減は、ご家庭のオーブンによって加減してください。
※グリルを使う場合は、アルミホイルに乗せて焦げやすいので注意。



調理時間
15分

きなこの ホットケーキ

《材料》

★小麦粉	90g
★ベーキングパウダー	8g(小さじ2)
★きなこ	15g
★豆乳	200g(1カップ)
★米油	12g(大さじ1)
★砂糖	50g