

もっちりふわふわ食感

デザート 豆腐パンケーキ

材料 | 6人分 | 調理時間20分 |

絹ごし豆腐…150g 水…50cc
卵…1個 サラダ油…適量
三温糖…大さじ4 バター…適量
小麦粉…100g はちみつ…適量
ベーキングパウダー…小さじ1強

つくり方

- 1.ボウルに絹ごし豆腐、溶き卵、三温糖を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- 2.小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、さらによく混ぜる。
- 3.水を少しずつ加えながら、その都度混ぜて、すくうと、ゆっくり落ちるくらいの固さにする。
- 4.フライパンに油を薄くひき弱火にして、3の生地の1/6の量を、まるく流し入れる。3~4分表面にぶつぶつと穴があくまで焼く。上下を返してさらに1~2分焼く。同様にあと5枚焼く。お好みでバター、はちみつをトッピングする。



エネルギー 183kcal 食塩相当量 0.3g

1人分の栄養価 たんぱく質 3.9g 脂質 8.2g 炭水化物 24.4g
食物繊維 0.6g カルシウム 48mg 鉄 0.5mg

管理栄養士のひと言

歯が悪い時でも食べやすく、エネルギーやたんぱく質を補給できるおやつ