

## ◇インド風ホットケーキ <1人分>

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	塩分 (g)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0.0	28	3	0.6
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0.0
人参	10	4	0.1	3	27(19)	微量
玉ねぎ	20	7	0.2	7	30(21)	0.0
葉ねぎ	5	1	0.1	2	16(11)	0.0
生姜	5	2	微量	1	14(10)	0.0
トマトピューレー	20	8	0.4	7	98	微量
濃口しょうゆ	2	1	0.2	3	8	0.3
カレー粉	1	4	0.1	4	17	微量
シナモン粉	0.5	2	微量	微量	3	微量
オリーブ油	2	18	0.0	0	0	0.0
合計		505	1.2	57	218(192)	0.9

\*カッコ内の数字は加熱調理後の量

### <作り方>

- ① バターは湯煎または電子レンジ300W30秒にて溶かしておく。
- ② 人参、玉ねぎはみじん切りにし、軽く茹でてしっかりと水気をきっておく。
- ③ ねぎは小口切りにし、生姜はおろして汁を絞っておく。
- ④ ボウルにトマトピューレー、しょうゆ、カレー粉、シナモン粉、②、③、ホットケーキミックス、水15mlを入れてしっかりと混ぜ合わせ、①も加え混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱してオリーブ油を注ぎ、余分な油は拭き取って一旦火を止める。④を流し入れたら再び火を中火にして10秒待ち、弱火で2分、裏返して2分、火を止めて2分蒸らしたら完成。



### 《ワンポイントアドバイス》

- ◆無塩バターの代わりにマクトンオイル（中鎖脂肪酸）を使っても良いです。
- ◆ホットケーキミックスの加熱は、フライパンの他に耐熱皿へ流してオーブンで焼いたり、アルミカップなどに流して蒸すというのでも良いでしょう。  
【加熱の目安】 オープン；250℃18分余熱2分 蒸し器；弱火で13分余熱2分
- ◆まとめ焼きしたものを冷凍保存し、食べたい時にレンジで温めれば手軽で良いでしょう。
- ◆小さく焼いたり、大きく焼いてカットすれば、おやつとして持ち歩けます。
- ◆食事とする場合は、肉を混ぜて焼いてサラダを添えたり、卵、野菜スープなどを合わせて栄養バランスを整えましょう。
- ◆でんぷん小麦粉だけでは硬く仕上がってしまう天ぷらの衣も、このでんぷんホットケーキミックスを同量の割合で用いれば、ふっくらと美味しく出来上がります。