

# パンケーキ（炊飯器使用）



エネルギー	804kcal
タンパク質	5.6g
脂質	15.4g
炭水化物	160.6g
ナトリウム	404mg
リン	218.0mg
カリウム	160mg
食塩相当量	1.0g

1枚分

T・Tホットケーキ  
ミックス 200g

水 120cc

作り方

- ① T・Tホットケーキミックス200gを水120gでダマにならないようによく溶く。
- ② ①を炊飯器の釜に移し、スイッチを入れて焼き上がりを待つ（通常コースで焼いてください）。
- ③ 焼き上がったら器に移し、あら熱を取って出来上がり（焼き上がりは約310g位になります。）
- ④ ※あら熱を取った後、横半分に切り苺などの季節の果物と生クリームでデコレーションしてさらに美味しく頂けます。
- ⑤ ※炊飯器は多機能の物よりはシンプルな機能のみの炊飯器の方が失敗は少なく、また遠赤外線炊飯器は上手く焼けないことがあります。
- ⑥ ※五合炊きの炊飯器の場合は材料（T・Tホットケーキミックス粉の状態）200gまで、3合炊きの炊飯器の場合は材料（T・Tホットケーキミックス粉の状態）100gまでが適量です。それ以上入れると中が生焼けになる可能性があります。