

なべやき（ふくらし粉なし Ver.）



●材料（フライパン 1 枚分）

薄力粉・・・200g

玉砂糖・・・100g

塩・・・少々（0.5g）

水・・・・・・・・・・200ml

ピーカンナッツまたはくるみ・・・20g

椿油・・・・・・・・・・小さじ 1

●作り方

- 1 材料をボウルに入れ、ゴムべらで混ぜ合わせる。
- 2 フライパンを熱して油をひき、1を一気に流し入れる。蓋をして、弱火で 15～20 分程焼く。
- 3 表面の端のところに気泡が出来てきたら、返して裏側も 5～10 分焼く。火が通ったら出来上がり。



ワンポイント

くるみやピーカンナッツを加えると食感のアクセントにもなります。油はなんでも OK！
椿油を使うと、さくっとした焼き上がりになります。