



6/19



お誕生会



三宮保育園



来所★



6/11 料理教室

韓国のお菓子、ホットクを作りました

ホットクとは？

中に甘い餡が入ったホットケーキのような韓国のお菓子で、日本でいう「おやき」のような物。韓国では人気のある屋台には行列ができるなど広く親しまれているそうです。



平成26年 6月 お料理教室 ♪ホットク♪	
～材料～	～作り方～
■あんこホットク ・ホットケーキミックス50g ・あんこ23g ・こしあん30g ・水48g ・砂糖粉7g、5g ・サラダ油7g、5g ■チーズホットク ・ホットケーキミックス50g ・チーズ16g ・砂糖粉7g、5g ・はちみつ4g ・黒砂糖1.5g ・白砂糖1.5g ・シナモン適量 ■あんこホットク ・エネルギー：402kcal ・たんぱく質：6.6g ・脂質：10g ・炭水化物：70.4g	①ボウルの中でホットケーキミックス、白玉粉をふる、分量の水を少しずつ加えて手でよく練り混ぜる。 ②①にラップをかけて10分程度常温に置く。 ③②を4等分にして、手のひらに広げる。 ④あんをのせて裏側をふって包み、平らにする。 ⑤熱したフライパンにサラダ油を入れ、弱火で5分焼き、裏面も5分焼く。 ■チーズホットク ・エネルギー：400kcal ・たんぱく質：6.6g ・脂質：15.1g ・炭水化物：58g ■はちみつホットク ・エネルギー：360kcal ・たんぱく質：5.3g ・脂質：9.8g ・炭水化物：61.6g

