



【調理時間】

【価格 1 人分】

60 分

約 85 円

【1 個分】

エネルギー	282 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	6.8g
炭水化物	44.3g
食物繊維	1.3 g
食塩	0.7 g
カルシウム	77 mg
鉄	0.6 mg
亜鉛	0.8 mg
ビタミン A	28 μg
ビタミン C	7 mg

【材料(ホットク 5 個分)】

■薄力粉	200g	■ごま油(焼き用)	大さじ 1
■白玉粉	70g	■キムチ	50g
■砂糖	大さじ 1	■ピザ用チーズ	50g
■食塩	小さじ 1/2	■スライスハム	50g
■ドライイースト	3g		
■40℃湯	180ml		
■打ち粉(薄力粉)	少々		

【作り方】

- 1 ボウルに白玉粉と薄力粉を入れ、混ぜる。
- 2 砂糖、食塩、ドライイーストを加え、混ぜる。
- 3 40℃のお湯を加え、よく混ぜる。
- 4 30 分程度 40℃のお湯で湯せんする。
- 5 キムチを粗く刻み、スライスハムを千切りにする。
- 6 湯せんし終わった生地を 5 等分に切り、のばす。
- 7 キムチ、ハム、チーズを生地で包み、円形に整える。
- 8 ごま油を熱したフライパンで両面がきつね色になるまで焼く。

【料理のポイント】

- ・ホットクは、韓国のお焼きです。家庭では好みの具を包んで、お焼きのようにフライパンでゆっくり焼きます。
- ・出来上がったホットクは、冷凍保存できます。電子レンジで解凍して昼食の一品や、おやつに召しあがることができます。

【フレイル予防】

- ・チーズはキムチの味と相性が良く、カルシウムを摂取できます。
- ・ハムを加えることでたんぱく質を摂取できます。
- ・フレイル予防の基本は、1 日 3 食の食事。不足しがちな乳製品を意識的に補って摂りましょう。