

もちーず

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんパンケーキの粉	50	193	0.1	9	35	0.3
水	70	-	-	-	-	-
青のり	0.1	Tr	Tr	3	Tr	Tr
サラダ油	3	28	0	0	0	0
トッピング						
かつお節	1	4	0.8	9	8	Tr
溶けるチーズ	5	17	1.1	3	37	0.1
だしわりしょうゆ	2	2	0.06	Tr	1	0.12
合計		244	2.06	24	81	0.52

【 作り方 】

でんぷんパンケーキの粉、水をよく混ぜ、青のりを加えて混ぜる。

フライパンにサラダ油を入れて熱し、生地を半分を入れる。

1分くらい焼いて半透明になったら裏返し、チーズ1/2、かつお節1/2量をのせて巻く。

皿にのせて、だしわりしょうゆをつけ、熱々のうちに召し上がってください。



《ワンポイントアドバイス》

焼きながら熱々を食べると美味しいです。

好きなものを巻いたり、つけたりして楽しめます。

「食事療法サポートセンター岩渕さんのレシピ20171027」



しっかり両面焼いてトルティーヤのようにしても美味しいです□□machiさんのア

レンジ)