ベーコンとチーズのパンケーキ

食材名	使用量(g)	エネルギ(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	100	386	0.1	17	69	0.5
水	60	–	–	–	–	–
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
ベビーチーズ	15	50	3	9	110	0.39
合計		530	4.6	77	209	1.09

【　作り方　】

①　玉ねぎはみじん切り、ベーコンは拍子切りにして、サラダ油で軽く炒める。
②　チーズは小さめのサイコロ切りにする。
③　小さい鍋（14センチ）に材料を全部入れて箸でよく混ぜる。
④　鍋に蓋をして、極々弱火で約7分焼く。
⑤　ひっくり返して約3分焼いたらできあがり。

《ワンポイントアドバイス》

◆お食事にピッタリ。小さめの鍋で焼くと蓋もできて、ふっくら焼けます。

「Riumomさんのレシピ20171221」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16