

鍋で焼くパンケーキ

| 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 | 100 | 386 | 0.1 | 17 | 69 | 0.5 |
| 卵 | 10 | 15 | 1.2 | 13 | 18 | Tr |
| 水 | 60 | - | - | - | - | - |
| 合計 | | 401 | 1.3 | 30 | 87 | 0.5 |

【 作り方 】

溶き卵10と水を合わせる。

小さい鍋（14センチ）に、材料を入れて箸で混ぜる。

鍋に蓋をして、極々弱火で約7分焼き、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》



卵の量は好みで変えても良いです。水と合わせて60にします。

例) 卵20+水40

卵25+水35

「Riumomさんのレシピ20171222」

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