

ちぢみ はちみつタレ

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
水	100	-	-	-	-	-
にら	20	4	0.3	102	6	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
にんじん	5	2	0	14	1	0
ぶた ひき肉	20	47	3.5	58	24	0
さくらえび	0.5	2	0.3	6	6	0
サラダ油	1	9	0	0	0	0
はちみつ	2	6	0	0	0	0
ごま油	1	9	0	0	0	0
穀物酢	2	1	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
合計		475	4.46	213	111	0.8

【 作り方 】

ボールにパンケーキの粉、水を入れてよくかき混ぜる。

にらは食べやすい長さに切る。玉ねぎ、人参は細切りにする。

粗くちぎった桜エビ、野菜、肉を に加えてよく混ぜる。

フライパンにサラダ油を入れて熱し、生地を広げて中火で焼く。途中でひっくり返して両面に焼き色を付ける。

の材料をまぜてタレをつくり、 に添える。



《ワンポイントアドバイス》

はちみつ入りのタレが美味しいです。

具材は季節のものやお好みでアレンジしてください。



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ思い だしわりしょうゆ」に変更しました。