

パンケーキサンド



食材名	重量(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	100	386	0.1	17	69	0.5
水またはぬるま湯	50	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
ベーコン	30	122	3.9	63	69	0.6
レタス	10	1	0.1	20	2	0
たまご	25	38	3.1	33	45	0.1
バター	5	38	Tr	1	1	0
砂糖	5	19	0	Tr	Tr	0
ミニトマト	20	6	0.2	58	6	0
合計		705	76	232	199	1.2

【作り方】

の材料を混ぜて、パンケーキを焼く

□□「基本のパンケーキ」のレシピ参照

ベーコンを食べやすい大きさに切り、焼く。

のパンケーキにベーコンと野菜（きゅうり、レタス、トマト）をはさむ。



パンケーキは焼いて冷凍もできます。時間のある時にまとめて焼いて、ラップに包んで冷凍します。食べる時は、電子レンジで少し温めてお召し上がりください。
野菜にマヨネーズをかけても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20241210」

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