パングラタン

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
水またはお湯	50	–	–	–	–	–
ゴロゴロ野菜のトマトソース	1/3	42	1.1	147	27	0.1
とろけるチーズ	10	34	2.8	6	7	0.3
合計		462	3.5	170	103	0.9

*

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)
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
水またはお湯	50	–	–	–	–	–
サーモンきのこのクリームパスタソース	1/3	45	1.95	82	32	0.4
とろけるチーズ	10	34	2.3	6	7	0.3
合計		465	4.35	105	108	1.2

*

【　作り方　】

1. パンケーキの粉と水（またはお湯）をよく混ぜる。
2. パン用のベーキングカップ□12□□※□に生地を入れスプーンなどで平らにする。
3. トマトソースまたはクリームソース（約50□□とチーズをのせる
4. 電子レンジ600Wで2分半加熱する。

《ワンポイントアドバイス》

※パン用のベーキングカップは百円ショップでも売っています。
◆具をのせすぎると、パンが膨れ上がりこぼれてしまうので、生地の真ん中をスプーンで平らにしてからのせてください。
◆カップの大きさ、電子レンジの機種などにより加熱時間を調節してください。
◆「ゴロゴロ野菜のトマトパスタ」「サーモンきのこのクリームパスタ」は、麺とセットの商品ですが、たまにはこんなアレンジも楽しいです。

(オトクッキング倶楽部20230915)

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