

きなこもちもち

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	50	193	0.05	9	35	0.25
水	70	-	-	-	-	-
きなこ	2	9	0.7	40	13	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
黒蜜	5	9	0.04	28	1	0
合計		239	0.79	77	49	0.25

【作り方】

パンケーキの粉、水をよく混ぜ、きなこを加えて混ぜる
フライパンにサラダ油を入れて熱し、生地的一半を入れる
1分くらいしたら裏返し、両面を焼く
一口大に切ってお皿に盛り、黒蜜をかける



黒蜜がない場合は蜂蜜でも美味しいです
間食や、エネルギー補給におすすめです。

「オトクッキング倶楽部20240830」

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

