

パンケーキ

写真は型に入れて厚く焼いたパンケーキです。

食材名(2枚分)	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)
でんぷんホットケーキミックス	60	229	0	2	17	0.36
卵白	40	19	4.2	56	4	0.2
砂糖	20	77	0	Tr	Tr	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		417	4.2	58	21	0.56

【 作り方 】

卵白と砂糖をボールに入れ、白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。

にホットケーキミックスを振り入れ、ヘラでさっくり混ぜる

更にサラダ油を加えて軽く混ぜる

熱したフライパンを一旦濡れた付近の上に置き、生地を流しいれ、ごく弱火で焼く。(焦げやすいので注意)

裏も軽く焼く。お好みでバターやはちみつをつけてお召し上がりください。



《ワンポイントアドバイス》

◆「すき焼き風うどん」「梅かつおのぶっかけうどん」で余った卵白を使って、ふわふわをパンケーキ。

デコレーションすればケーキにもなりますよ。

「オトクッキング倶楽部20150209」

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