

# もちーず

| 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 | 50     | 193         | 0.1      | 9        | 35     | 0.3      |
| 水           | 70     | -           | -        | -        | -      | -        |
| 青のり         | 0.1    | Tr          | Tr       | 3        | Tr     | Tr       |
| サラダ油        | 3      | 28          | 0        | 0        | 0      | 0        |
| トッピング       |        |             |          |          |        |          |
| かつお節        | 1      | 4           | 0.8      | 9        | 8      | Tr       |
| 溶けるチーズ      | 5      | 17          | 1.1      | 3        | 37     | 0.1      |
| だしわりしょうゆ    | 2      | 2           | 0.06     | Tr       | 1      | 0.12     |
| 合計          |        | 244         | 2.06     | 24       | 81     | 0.52     |

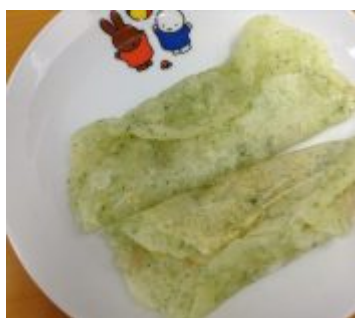
## 【 作り方 】

でんぷんパンケーキの粉、水をよく混ぜ、青のりを加えて混ぜる。

フライパンにサラダ油を入れて熱し、生地を半分を入れる。

1分くらい焼いて半透明になったら裏返し、チーズ1/2、かつお節1/2量をのせて巻く。

皿にのせて、だしわりしょうゆをつけ、熱々のうちに召し上がってください。



## 《ワンポイントアドバイス》

焼きながら熱々を食べると美味しいです。

好きなものを巻いたり、つけたりして楽しめます。

「食事療法サポートセンター岩瀬さんのレシピ20171027」



しっかり両面焼いてトルティーヤのようにしても美味しいです□□machiさんのア

レンジ)