

炊飯器でパンケーキ(江井海苔店のレシピ)

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)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3.2	28.3	0.6
でんぷんパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
無塩バター	20	152	0.2	4	4	0
オリーブオイル	10	92	0	0	0	0
水	80	-	-	-	-	-
合計		1088	6.5	89.2	191.3	1.3

【 作り方 】

材料をよく混ぜて炊飯器の釜に入れ「炊飯」スイッチを入れる。
串を刺して、中まで火が通っていれば出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

甘さ控えめなのでお食事にもおすすめです。

その他、皆様のアイデアでご自分に合わせて楽しんでください。食感が色々かわります。詳しくは、江井海苔店まで。

「江井海苔店のレシピ20171122」

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