

# ベーコンとチーズのパンケーキ

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	100	386	0.1	17	69	0.5
水	60	-	-	-	-	-
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
ベビーチーズ	15	50	3	9	110	0.39
合計		530	4.6	77	209	1.09

## 【 作り方 】

玉ねぎはみじん切り、ベーコンは拍子切りにして、サラダ油で軽く炒める。

チーズは小さめのサイコロ切りにする。

小さい鍋（14センチ）に材料を全部入れて箸でよく混ぜる。

鍋に蓋をして、極々弱火で約7分焼く。

ひっくり返して約3分焼いたらできあがり。

## 《ワンポイントアドバイス》



お食事にピッタリ。小さめの鍋で焼くと蓋もできて、ふっくら焼けます。

「Riumomさんのレシピ20171221」

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