

# 鍋で焼くパンケーキ

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
卵	10	15	1.2	13	18	Tr
水	60	-	-	-	-	-
合計		401	1.3	30	87	0.5

## 【 作り方 】

溶き卵10と水を合わせる。

小さい鍋（14センチ）に、材料を入れて箸で混ぜる。

鍋に蓋をして、極々弱火で約7分焼き、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》



卵の量は好みで変えても良いです。水と合わせて60にします。

例) 卵20+水40

卵25+水35

「Riumomさんのレシピ20171222」

