低たんぱく蒸しパン

食材名	使用量(g)	エネルギ(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	28	0.6
卵（サイズ3/4）	40	60	4.9	52	72	0.2
水	20	–	–	–	–	–
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ	適宜	–	–	–	–	–
合計（5個分）		518	5	57	102	0.8
（1個あたり）		103.6	1	11.4	20.4	0.16

【　作り方　】

①　卵をよく溶きほぐし、バターは電子レンジに5秒かける。

②　ホットケーキミックスに水を加えダマにならぬようによく混ぜる。（よく混ぜないと固まりが残る）

③　②に溶かしﾊﾞﾀｰ　を加えてよく混ぜ、さらに溶き卵を加えてよく混ぜる。最後にﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ　を加える。

④　電子レンジが可能な紙カップを用意し、薄く油を塗り③を入れて電子レンジで500　1分30秒加熱する。

《ワンポイントアドバイス》

◆加熱時間はお使いの機種によって様子を見ながら加減してください。

◆

「訪問栄養中野さんのレシピ20160609」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16