

# さつまいもと人参のパンケーキ

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)
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
さつまいも	25	33	0.3	120	12	0
人参	20	7	0.2	54	5	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
水(お湯)	50	-	-	-	-	-
合計		518	0.6	191	86	0.5

## 【 作り方 】

さつまいもは角切りにして下茹です。人参はすりおろす。  
ボールにパンケーキの粉、水(お湯)、サラダ油を入れてよく混ぜる。  
を加えて混ぜ合わせ、フライパンで2枚に分けて焼く□



## 《ワンポイントアドバイス》

電子レンジや容器によって加熱時間が違いますので、様子を見ながら加熱してください。

季節の野菜に変えて楽しんでください。

□OTOクッキング倶楽部20181103」

