さつま芋と人参のパンケーキ



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)
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
さつま芋	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】

さつま芋は角切りにして下茹でする。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」

有限会社オトコーポレーション 2465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市轄宮223-16