

和風パンケーキ

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
すりおろしにんじん	15	5	0.1	41	4	0
桜えび	5	5	0.9	13	18	0.1
こねぎ	5	1	0.1	16	2	0
水(湯)	50	-	-	-	-	-
ごま油	10	92	0	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
合計		494	1.36	88	95	0.9



【 作り方 】

ボールに粉、水(湯)、にんじんを入れてよく混ぜる。
 しらす、小口切りにしたこねぎを加えて軽く混ぜる。
 ごま油をひいたフライパンで2枚に分けて焼く。
 だしわりしょうゆをかけて食べる。



(オトクッキング倶楽部20180301)