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　】

① ボールに粉、水（湯）、にんじんを入れてよく混ぜる。
② しらす、小口切りにしたこねぎを加えて軽く混ぜる。
③ ごま油をひいたフライパンで2枚に分けて焼く。
④ だしわりしょうゆをかけて食べる。

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

(オトクッキング倶楽部20180301)