

炊飯器でケーキサレ

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
豚ひき肉	20	47	3.5	58	24	0
たまねぎ	20	7	0.2	30	7	0
コーン(缶詰)	20	16	0.46	26	8	0.1
いんげん	10	2	0.2	26	4	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
プロセスチーズ	5	17	1.1	3	37	0.1
サラダ油	2	18	0	Tr	Tr	0
水	50	-	-	-	-	-
合計		497	5.66	187	152	0.7

【 作り方 】

ボールにパンケーキの粉、水を入れてよくかき混ぜる。

フライパンに油をひき豚肉と薄切りの玉ねぎ、人参、小口切りのいんげんを炒める。

炒めた具とコーン、チーズを加えて更に混ぜ炊飯器に入れる。

炊飯のスイッチを押して炊く。

竹串を刺してべたべたすればもう一度炊飯のスイッチを押す。



塩分控えめなので、ケチャップやマヨネーズをつけても大丈夫。

一品で肉も野菜も摂れるお手軽主食です（動物性たんぱく質比81%）

(オトクッキング倶楽部20200108)



