

# サラダパンケーキ

| 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      |
| 水(湯)          | 60     | -           | -        | -        | -      | -        |
| サラダ油          | 10     | 92          | 0        | Tr       | Tr     | 0        |
| 卵             | 50     | 76          | 6.2      | 65       | 90     | 0.2      |
| サニーレタス        | 7      | 1           | 0.08     | 29       | 2      | 0        |
| ミニトマト         | 10     | 3           | 0.1      | 29       | 3      | 0        |
| パプリカ(赤)       | 5      | 2           | 0.1      | 11       | 1      | 0        |
| パプリカ(黄)       | 5      | 1           | 0.0      | 10       | 1      | 0        |
| 粉チーズ          | 0.5    | 2           | 0.22     | 1        | 4      | 0.02     |
| シーザーサラダドレッシング | 8      | 36          | 0.21     | 29       | 12     | 0.21     |
| こしょう          | 少々     | -           | -        | -        | -      | -        |
| 合計            |        | 599         | 6.91     | 191      | 182    | 0.93     |

## 【 作り方 】

ボールに粉と水(湯)、油を入れてよく混ぜる。

フライパンを熱して生地を3枚に分けて焼く。

小鍋にお湯を沸かし卵を割り入れ1分ほど茹でてお玉ですくい上げる。

皿にパンケーキを並べ、具をのせてドレッシング、粉チーズ、こしょうをふる。



## 《ワンポイントアドバイス》

でんぷんパンケーキの粉は、たんぱく質がほとんどないので、卵を1個食べても1食あたりのたんぱく質は6.91gしかも動物性たんぱく質が約90%になります。

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16