

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