

アメリカンドッグ風パンケーキ

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)
ジンゾウ先生のパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
水(湯)	50	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
ウインナー	20	64	2.6	36	38	0.4
コーン(缶詰)	10	8	0.23	13	4	0.05
パセリ	0.5	Tr	Tr	5	Tr	0
ケチャップ	5	6	0.1	24	2	0.2
粒マスタード	1	2	0.1	2	3	0
合計		558	3.13	97	116	1.15



【 作り方 】

ボールに粉、水(湯)、サラダ油を入れてよく混ぜる。

輪切りにしたウインナーとコーンを加えて軽く混ぜる。

フライパンで2枚に分けて焼き、ケチャップとマスタードをつける。

(オトクッキング倶楽部20180302)

