

ねぎツナパン

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)
ジンゾウ先生のでんぷんパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
水(湯)	50	-	-	-	-	-
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
ツナ	10	27	1.8	23	16	0.1
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0
かつおぶし	2	7	1.5	16	14	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
合計		474	3.76	89	105	0.9



【 作り方 】

ボールに粉、水(湯)、ごま油をいれてよく混ぜる。
小切りにしたねぎとツナを加えて混ぜる。

フライパンで2枚に分けて焼き、鰹節をふり、だしわりしょうゆをかける。

(オトクッキング倶楽部20180502)

