

パンプキンパンケーキ

| 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) |
|----------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| でんぷんホットケーキミックス | 40 | 153 | 0 | 1 | 11 | 0.23 |
| 無塩バター | 7 | 53 | Tr | 2 | 1 | 0 |
| かぼちゃ | 30 | 27 | 0.6 | 135 | 13 | 0 |
| 水 | 25 | - | - | - | - | - |
| サラダ油 | 7 | 8 | Tr | Tr | Tr | 0 |
| 合計 | | 241 | 0.6 | 138 | 25 | 0.23 |

【 作り方 】

かぼちゃは電子レンジにかけて裏ごしする。（茹でてつぶしてもOK）

ホットケーキミックスに溶かしバターと、水を加え混ぜる。

フライパンに油を熱し、を流し入れ中火から弱火でゆっくり焼く。裏返したら蓋をして極弱火で焦がさないように中まで火が通るように焼く。



《ワンポイントアドバイス》

かぼちゃの水気の状態により、水の量は調整しましょう。付けるものはお好みで、無塩バター、ジャム、はちみつなどで。

(レシピ60より)

