

# レシピ公開「パンプキンパンケーキ」 「ポテト餅」

\*

ちょっと食べたいときに、手軽に作れるレシピのご紹介です。



## 「パンプキンパンケーキ」

カボチャとバターの入ったパンケーキです。お好みでジャムやバター、シロップなどをつけても美味しいですよ。

1食あたりエネルギー□241kcal□たんぱく質0.6□



## 「ポテト餅」

でんぷん薄力粉とじゃがいもを混ぜて焼くだけ。カロリーが足りない時にもおすすめです。温かいうちにモチモチをお召し上がりください。

1食あたりエネルギー□357kcal□たんぱく質0.9□