

# パンケーキでラーメン

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)
ジンゾウ先生のパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
熱湯	50	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	5	8	0.5	11	6	0.5
コーン(缶詰)	10	8	0.2	13	4	0.05
ゆで卵	20	8	2.6	26	36	0.1
こねぎ	8	2	0.2	26	3	0
合計		527	3.6	93	118	1.2

## 【 作り方 】

ボールに粉、熱湯、サラダ油を入れてよく混ぜる。

フライパンを熱して生地を丸く広げ、具材を上から彩りよく並べて少し押し込む

弱火～中火で焼き色がつくまで焼いたらひっくり返して裏も焼く。

お皿によそる

(オトクッキング倶楽部202005)

