

4種のカップパン

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)
でんぷんパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
水またはお湯	50	-	-	-	-	-
ゆで卵	40	60	5.2	52	72	0.1
ケチャップ	30	36	0.5	141	11	1.0
合計		482	5.8	210	152	1.6

【 作り方 】 「ケチャップ+ゆで卵」

1. パンケーキの粉と水（またはお湯）をよく混ぜる。
2. アルミカップや耐熱カップに生地を4等分してのせ、中央をくぼませる。スプーンの背に油（分量外）をつけて生地を押すとベタベタしません。
3. ゆで卵とケチャップ和えてくぼみにのせ、200 のオーブンで約10～15分焼く。



《ワンポイントアドバイス》

焼いた後、冷凍もできるので一度に作っておくのが便利です。

時間が経って固くなったら、電子レンジで10秒ずつ様子を見ながら温めて下さい。

同様に「卵サラダパン」「ツナマヨパン」「コーンパン」も作れます

*

「卵サラダパン」 作り方は同じです

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)
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5

水またはお湯	50	-	-	-	-	-
ゆで卵	40	60	5.2	52	72	0.1
マヨネーズ	30	211	0.5	5	10	0.5
合計		657	5.8	74	151	1.1

*

「ツナマヨパン」 作り方は同じです

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)
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
水またはお湯	50	-	-	-	-	-
ツナ	30	80	5.3	69	48	0.3
マヨネーズ	30	211	0.5	5	10	0.5
合計		677	5.9	91	127	1.3

*

「コーンパン」 作り方は同じです

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)
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
水またはお湯	50	-	-	-	-	-
コーン(缶詰)	40	33	0.9	52	16	0.2
マヨネーズ	30	211	0.5	5	10	0.5
合計		630	1.5	74	95	1.2

(オトクッキング倶楽部202110)



