4種のカップパン

食材名	使用量(g)	エネルギ(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□(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□(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□(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)

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16