

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)
ジンゾウ先生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	0	0	0	0	0
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
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	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(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

【 作り方 】

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. の具を和えてくぼみにのせる
4. 200 のオーブンで約10~15分焼く
5. 粗熱をとったら完成

~ の具もそれぞれ4個分の材料です

《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

(オトクッキング倶楽部202110)

