

パンケーキでガレット風

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	0.1
うずら卵(生)	10	18	1.3	15	22	0
ベーコン	5	20	0.6	11	12	0.1
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
○チーズ	5	17	1.1	3	37	0.1
○ミニトマト	10	3	0.1	29	3	0
○アスパラガス	10	2	0.3	27	6	0
サラダ油	10	92	0	0	0	0
黒こしょう	0.1	0	0	1	0	0
水	100					
合計		540	3.8	141	158	0.8

作り方

パンケーキの粉と水をよく混ぜる

フライパンに油半量をひき の生地半量を薄く広げて弱火で焼く

表面が乾いて来たら をのせて四角くなるように端を折り曲げる

蓋をして蒸し焼きにして具に火を通す

同じように○を具にしてもう半量を焼き、こしょうをふる。



《ワンポイントアドバイス》

具はお好みで家にあるものを利用して下さい。

たんぱく質に余裕があればうずら卵を鶏卵に変えるのもおすすめです

「オトクッキング倶楽部レシピ」

