

基本のホットケーキ(卵入り)

食材名(2枚分)	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)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
水またはぬるま湯	17	-	-	-	-	-
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
合計		458	6.2	68	118	0.8

【 作り方 】

ボールに水と卵を入れて軽く混ぜる。あとからホットケーキミックスを加えて、よくかき混ぜます。

力を入れて空気を含ませるようによく混ぜると、だんだんトロリとしてきます。

②フライパンは薄く油をひき温めておく。(分量外)

③余分な油を拭き取り一旦火からおろす。ぬれ布巾の上にフライパンを置いて生地を丸く流し込む。

再び火をつけ、さわらずに蓋をして弱火で約3分、裏返して約3分焼きます。火を止めて約1分蒸らせば出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

どうしても栄養が摂れない方は、卵を加えて良質の動物性たんぱく質をとりましょう。(動たん比100%)

焦げやすいので、弱火で焼きましょう。

まとめて焼いて、ラップに包み冷凍保存もできます。

たんぱく質の制限が厳しい方は、「基本のホットケーキ」□「基本のホットケーキ(バター入り)」をお試してください。

「広島臨床栄養研究会20220909」

有限会社オトコーポレーション

 **0465-46-1210**

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16