

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：和智ひろ子様

献立名（おかゆでパンケーキ）



材料（3人分） <ul style="list-style-type: none">・小麦粉 100g・おかゆパック 125g(半パック)・卵 1個・バター 10g・砂糖 大さじ1・油 少々・バナナ・りんご	作り方 <ol style="list-style-type: none">①ボールに小麦粉を入れ卵と砂糖を入れて混ぜる②おかゆを①に入れて混ぜ、かたさを水で調整する③フライパンに油をごく少量しいて②の生地を焼く④焼きあがったらバターを落とし、フルーツを飾る
	ポイント <p>小麦粉は「だまにならない粉」を使うとよい。親子で一緒にホットプレートでも焼けます</p>

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	243kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	5.4g
炭水化物	39.0g
食塩相当量	0.1g