

かぼちゃのパンケーキ



エネルギー	38 k cal
タンパク質	4.6g
脂質	13.7g
炭水化物	63g
ナトリウム	184.2mg
リン	186.6mg
カリウム	326.4mg
食塩相当量	0.4g

材料1人分

かぼちゃ(冷凍)	40g
<u>でんぷん小麦粉</u>	50g
牛乳	40cc
水	40cc
卵	20g
<u>澱粉糖</u>	14g
油	4g
バター	6g
ベーキングパウダー	2g

作り方

- 1 冷凍かぼちゃはレンジで解凍して牛乳と卵を加えてつぶし、でんぷん小麦粉とベーキングパウダー、澱粉糖を加えタネを作る。
- 2 熱したフライパンに油を入れ、①のタネを入れ丸く広げ、両面をこんがり焼く。
- 3 ②が熱いうちに両面にバターをぬり、ラップを使って巻き、両端をねじって包む。