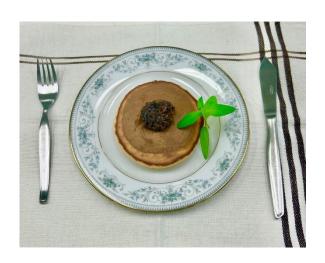
## 是**总额入**归//2/ケー非





<1人分の栄養価>

·エネルギー:133kcal

·たんぱく質:4.8g

·脂質:2.3g

·炭水化物:23.4g

·食塩相当量:0.2g

野菜量 0g

	材料	分量(4人分)	作り方
A 「小麦粉		100g	① Aを合わせてふるっておく。 ② スキムミルクを水 90ml で溶かす。
き <sup>7</sup>	な粉	30g	③ ②に卵と砂糖を加え、泡だて器で白い粉が見え
スキムミルク 卵		4g	なくまで混ぜ合わせる。 ④ ③に①を加える。 ⑤ ④を油をひかずにフライパンで 6 枚焼く。 ⑥ お皿にパンケーキを盛り付け, 粒あんを添える。
		大さじ 2(12g)	
		1 個	
砂糖		30g	
粒あん		36g(小さじ1/人)	

## ☆ポイント☆

普段のパンケーキにきな粉を加えるだけで、簡単に作ることができます。 きな粉は、良質なたんぱく質がたくさん含まれるため、栄養価が高い食品です。 自然な甘さで、子どもから大人まで食べやすくなっています!

