

きな粉入りパンケーキ



<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。 ③ ②に卵と砂糖を加え、泡だて器で白い粉が見え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。
きな粉	30g	
ベーキングパウダー	4g	
スキムミルク	大さじ 2(12g)	
卵	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！

