

りんごのパンケーキ



【材料】 2人分（4枚分）

A { 薄力粉 1カップ（100g）
ベーキングパウダー 小さじ1

B { 卵 1個
砂糖 大さじ2
牛乳 1/4カップ（50ml）

りんご 1/4個
サラダ油 小さじ1/2

ひとこと

おやつはもちろん、
朝食にも
おすすめです。

【作り方】

- ①Aをボウルに入れて泡だて器で混ぜる。
（ふるいにかける代わりにになります）Bも加えて混ぜる。全体が混ざればOK。混ぜすぎない。
- ②りんごはスライスする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、弱火にして①を1/4量ずつ（4枚分）入れて②をのせる。
- ④③を2～3分焼いて表面にプツプツ小さな穴が開いたら裏返し、ふたをしてさらに2～3分焼き、中まで火が通れば出来上がり。

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
306	8.6	90	53.7	18	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

