

フライパン de パン



【材料】 4コ分

薄力粉	1カップ
水	1/2カップ
スキムミルク (なくてもOK)	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
レーズン	10gくらい
サラダ油	小さじ2

【作り方】

- ① レーズンはつかるくらいの湯に入れて、やわらかくなったら湯を捨てる。
- ② サラダ油以外のすべての材料と①をボウルに入れて混ぜる。
※水は1/2カップ(100ml)としていますが、80ml~100mlくらいで調整してください。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②をお玉やスプーンですくって入れる。
- ④ 中火~強火で1~2分焼き、表面が乾いた感じになり、小さい穴がぷつぷつとあいたら裏返し、弱火で約7分ほど焼く。
中までしっかり焼けたらできあがり。

(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)
554	13.3	222	97.8	3.0	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

