

## さつまいものパンケーキ（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：409kcal／食塩相当量：1.0g]

ほんのり甘いさつまいも生地に野菜を入れて、お食事パンケーキに。エッグパンを使って表面はカリッと仕上げました。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.5g ●脂質：13.1g ●炭水化物：62.7g ●注目したい栄養素：食物繊維



## 材料（4人分【1人分2個】）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

さつまいも（皮をむく）	200g	[50g]
ホットケーキミックス	200g	[50g]
豆乳	120cc	[30cc]
卵	60g	[15g]
すりごま：白	12g	[3g]

## &lt;材料b&gt;

インゲン（小口切り）	60g	[15g]
ニンジン（8mm角に切る）	80g	[20g]
ホールコーン：缶	80g	[20g]
ウィンナー（小口切り）	40g	[10g]
サラダ油	少々	
ブロッコリー	120g	[30g]
マヨネーズ	25cc	[6.25cc]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

4人分【1人分2個】

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	8分	200℃

## 下ごしらえ

- ・さつまいもはすりおろす。
- ・インゲン、ニンジンは茹でる。
- ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。

## 作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、<材料b>を加えてさっくりと混ぜる。
2. アルミエッグパン1枚にサラダ油を塗り、1の生地を均等に入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、器に盛ってブロッコリー、マヨネーズを添える。



## 調理ポイント

◆少量の粉チーズを加えて味にコクを出してもよい。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）