

[主食] [おいしく栄養を摂りたい]

調理時間：20分

明治メイバランス1.0入りパンケーキ

明治メイバランス1.0や卵の入ったパンケーキは、良質のたんぱく質がしっかり取れるので、おやつや主食にも適しています。牛乳に浸してやわらかくして召し上がったり、メイプルシロップやジャムを添えてどうぞ。



材料(6枚分)		栄養成分(3枚分)	
明治メイバランス1.0	50ml	エネルギー	252kcal
小麦粉	1/2カップ	たんぱく質	8.3g
卵	1個	脂質	6.6g
砂糖	小さじ1杯	炭水化物	34.2g
バター（食塩不使用）	大さじ1/2杯	ナトリウム	118.4mg
植物油	少量	食塩換算量	0.29g

作り方

- ① ボウルに卵、砂糖を入れてよく泡立て、「明治メイバランス1.0」を徐々に入れながら、混ぜ合わせ、溶かしたバターを加える。
- ② 小麦粉をふるいにかけて①に加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンに、油を塗り、焦げないようにあらかじめ用意したぬれぶきんの上に置き①を流し、形を整え1分強焼いたあと、裏返しにして焼く。
- ④ お好みでメイプルシロップやジャムをつけていただく。