

ホットケーキ (卵・乳・小麦)			(幼児 1 人分の分量) *大人は 2 倍にしてください	
材 料	分 量	備 考	作 り 方	
ホットケーキの素	20g	大さじ2	<p>ホットケーキの素、スキムミルク、卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜ、生地を作る。生クリームはホイップする。ホットプレートに油を熱し、生地を流して焼く。(1人2枚程度)</p> <p>皿にホットケーキを盛り、ホイップクリーム、みかんをトッピングする。</p> <p>調理保育時は、ホイップ済みの生クリームを使用するとよい。乳アレルギーの場合は、スキムミルクと生クリームを抜き、牛乳を同量の豆乳にかえる。卵アレルギーの場合は、鶏卵を抜いて牛乳を20gにする。ホットケーキの素は、卵・乳不使用の商品もあります。</p>	
スキムミルク	5g	大さじ1弱		
鶏卵	6.5g			
牛乳	15g	大さじ1		
サラダ油	3g	小さじ1弱		
生クリーム	10g	小さじ2		
砂糖	2g	小さじ1/2		
みかん缶	30g			
				<p>エネルギー 207kcal たんぱく質 4.8g 脂質 8.9g</p> <p>カルシウム 100mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.3g</p>



料理名の後の () の食品は特定原材料のうち使用している食品です。