アメリカンドック			(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	15ｇ		①ウインナーは下ゆでしておく。 ②ホットケーキの素に水を入れ固めに溶き、衣を作る。 ③①のウインナーに②の衣をまぶし、160℃～170℃の油で揚げる。 好みでケチャップを添える。 ※ウインナーは皮なしがおすすめです。（衣がはがれません）
水	6cc		
ポークウインナー	25ｇ		
揚げ油	適量		
ケチャップ	適量		
			エネルギー 155kcal　たんぱく質 4.3g　脂質 10.6g カルシウム 14mg　鉄 0.3mg　食塩相当量 0.7g