


アメリカンドック			幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
ホットケーキの素	75g		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	大さじ2		
ウインナー	5本		
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