

お豆腐パン〈ジャム〉			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
豆腐(絹)	1/2丁		①ボールに豆腐、ホットケーキの素、砂糖を加えて滑らかになるまでよく混ぜる。 ②クッキングシートを敷いた鉄板にスプーン等で生地を落とし、210℃のオーブンで焼く。 ③焼けたら皿に盛り付け、ジャムを添える。
ホットケーキの素	100g		
砂糖	小さじ4		
いちごジャム	大さじ1.5		
			エネルギー 90kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.4g カルシウム 27mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.2g

