

体にやさしいレシピ

食育サポーターレシピ

ひじきパンケーキ

おやつ



<材料・小さ目 12 枚分>

- A {
- 米粉……………150g
 - 片栗粉……………大さじ3(18g)
 - 砂糖……………20g
 - ベーキングパウダー……………
…小さじ2(6g)
 - 水……………180ml
 - オリーブオイル…小さじ1

※ひじきの煮物<事前に作る>

- B {
- ひじき(乾燥)………5g
 - にんじん(せん切り)・10g
 - 砂糖……………小さじ1(3g)
 - みりん……………小さじ1/2
 - めんつゆ……………小さじ1 1/2
 - オリーブオイル…小さじ1/2
- ★小麦、卵、乳・乳製品を使用していません。

<下ごしらえ>

- ♪ ひじきの煮物…作り置きしておくと便利です！
- 水で戻したひじきと、せん切りにしたにんじんを鍋で炒め煮にしておく(B)。
- 水分がなくなるくらいに煮て冷まし、細かくきざむ

<作り方>

① 生地を作る

ボウルにAを混ぜ合わせて水を加え、きざんだひじきの煮物を入れてよく混ぜ合わせておく。

② 焼く(12枚)

フライパンに油をしき①を弱火で焼く。生地が乾いてきたら、裏返して両面を色よく焼く。ホットプレート(160～180℃)でも焼けます。

アレルギーのお子さんも安心 調理の工夫

- ① 新鮮な食材を使う
- ② 基本の調理をする
- ③ よく加熱する
- ④ 食物添加物が少ないものを選ぶ
- ⑤ メニューを工夫する



【 1人分(2 枚分)の栄養価 】



1人分の野菜の量*は 2g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
133kcal	1.6g	1.2g	28.0g	95mg	38mg	0.5mg	0.4g	0.2g

※野菜の量…いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。

