


カボチャケーキ

	材料(2人分)				
	カボチャ				1/8 個
砂糖				大さじ 1	
しょうゆ				小さじ 1	
みりん				大さじ 1	
ホットケーキミックス				100g	
卵				1 個	
牛乳				100ml	
ホイップクリーム				お好みで	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	240kcal	8.6g	5.3g	0.4g	



作り方

1. カボチャを調味料で煮て、一口大に切る。
2. ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜ生地を作り、1を混ぜて焼き上げる。
3. 切り分けて、お好みでホイップクリーム等をのせる



コメント

- ・ カボチャに含まれるビタミン E は手足の先まで血液を行き渡らせてくれる栄養素です。