

低たんぱく生どらやき



ポイント

- ・低たんぱくのホットケーキミックスを使用しています。
- ・きれいな焼き色になるよう、生地にはちみつを加えています。
- ・スーパーで手に入れやすい、ゆであずき缶とホイップクリームを混ぜたクリームをはさんでいます。

材料（直径約5cm/3コ分）

グンプンの T.T ホットケーキミックス	100 g
水	65 g
はちみつ	大さじ1 (21g)
油	小さじ1/2 (2g)
ゆであずき缶	15 g
ホイップクリーム	15 g

栄養価（1コ分）

エネルギー	192 kcal	たんぱく質	1.5 g
カリウム	39 mg	食塩相当量	0.2 g
リン	50 mg	水分	27.5 g

※製品により栄養価が異なります。

お料理の下準備

ホイップクリームにゆであずきを入れて混ぜ、あずきホイップにする

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスと水を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
はちみつを加え、さらに混ぜる。
- ② ホットプレートまたはフライパンに油をなじませ、①を大さじ1杯分流し入れ、弱火で焼く。
- ③ 生地がふつふつと泡立ってきたら、裏返してさらに焼く。
- ④ 同じように合計6枚焼く。
- ⑤ 2枚組みにし、冷めてから間にあずきホイップをはさむ。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。