

いよいよ寒さが厳しくなってきました。風邪などをひかないようにしっかり対策していきましょう。よこた内科クリニックです。

## さつまいもの 食事パンケーキ



1人分 218kcal

塩分 1.8g



### 作り方

- 1, さつまいもの皮をむきレンジで蒸す。  
(500~600W2~3分)
- 2, 蒸したさつまいもをつぶし、少し冷ます。
- 3, 3に牛乳、卵をまぜ入れ、薄力粉・ベーキングパウダー・塩を入れて混ぜる。
- 4, 少しポテッとすくくらいの硬さを確認し、水を加減して入れる。
- 5, フライパンに油をひきパンケーキを焼く要領で両面焼く。

### 材料

#### 1人分

さつまいも	60g	卵	1/3個	約20g弱
薄力粉	20g	牛乳		25mg
塩	一つまみ	水		大1 15g
油	小1/2			
ベーキングパウダー	小1/2	2g		