

2024 美活食 ~ 腸活 ~

「フレッシュパンケーキ」

6月



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	718kcal
糖質	110.3g
たんぱく質	15.1g
脂質	21.6g
塩分	0.5g
食物繊維	5.9g

帯広大谷短期大学 地域共生学科 食と栄養コース2年生

田村星空さん、大谷玲さんが考案しました。

監修:林先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

ヨーグルトの乳酸菌と豆腐に含まれる善玉菌のエサになる大豆オリゴ糖は腸内環境を整える働きが期待される食品です。さらに、キウイやいちご、バナナもふんだんに使いフレッシュでほんのり甘いパンケーキは朝食にぴったりの1品です。朝から食物繊維とビタミンをたっぷり摂って元気な1日をスタートさせましょう。

材料と作り方 (2人分)

材料	
絹ごし豆腐	150g
ヨーグルト	50g
卵	1個
薄力粉	150g
砂糖	40g
有塩バター	40g
キウイ	100g
バナナ	220g
いちご	120g

718kcal



作り方

- ① 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包み、600Wのレンジで2分加熱し水切りします。
- ② 粗熱の取れた絹ごし豆腐とヨーグルト、卵をボウルに入れてよく混ぜます。
- ③ 薄力粉と砂糖を振るって②に加え、滑らかになるまで混ぜます。
- ④ フライパンを弱火で熱し、あらかじめ切っておいたバターを入れてバターが溶け始めたら③をフライパンに流し込む。
- ⑤ 様子を見ながらちょうどいい焼き色がつくまで焼きます。
- ⑥ 器にパンケーキとカットしたフルーツをのせて完成です。