

バナナ入りむしパン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
140kcal / 3.1g / 4.1g

- むしパンのもと (またはホットケーキのもと) …80g ● 牛乳…大さじ2+1/3 ● 卵…1コ ● バター…10g ● バナナ…1本
- レモン汁…小さじ1 ● アルミカップ…4コ



じゃがいものお焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
86kcal / 2.5g / 1.7g

- じゃがいも…3コ ● たまねぎ…1/2コ ● 小麦粉…大さじ1 ● 卵黄…1コ分 ● 塩…小さじ1 ● こしょう…少々
- バター…少々 ● 醤油…少々

