

# 2025 美活食 ~ 骨活 ~

## 「かぼちゃパンケーキ」

10月



### 栄養価(1食当たり)

エネルギー	648kcal
炭水化物	84.4g
たんぱく質	19.8g
脂質	27.8g
塩分	1.5g
カルシウム	310mg

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生

坪井さん、斎藤さんが考案しました。

監修:石澤志穂先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

調理時間30分以内に作れる簡単かぼちゃパンケーキです!

一日のカルシウム推奨量は年代や性別によって異なりますが、600mg~800mgです。意識して摂取しないと不足しがちな栄養素ともいわれています。このパンケーキにはカマンベールチーズを使用することで1食分でカルシウムが310mgも摂取できることがポイントです。またかぼちゃやくるみも入れることで鉄分も摂ることができます。かぼちゃの甘味とカマンベールチーズの塩味、くるみの食感がアクセントになったパンケーキになっています!ぜひ作ってみてください!

### 材料と作り方(2人分)

648kcal

#### <パンケーキ生地>

- ・卵 1個
- ・牛乳 100g
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・かぼちゃ 140g
- ・無塩バター 6g
- ・カマンベールチーズ 60g
- ・くるみ(無塩) 30g
- ・はちみつ お好みの量

#### <お好みでフルーツ添える>

- ・いちご
- ・ブルーベリー
- ・キウイ

#### 作り方

① かぼちゃは皮をむき、種とワタを取り除いておきます。1口大に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけ600wのレンジで3~4分加熱する(熱いうちに潰し、粗熱をとる)

② カマンベールチーズを1cm角に切り、くるみは粗く切る。

③ ボウルに卵、牛乳を入れ、よく混ぜホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。

④ ③のパンケーキ生地①のかぼちゃと②のカマンベールチーズとくるみを加えてさっくりと混ぜ合わせる。

⑤ 中火に熱したフライパンにバターを溶かし、④の生地を流し入れ、弱火で焼く。焼き色がついたら、裏返して裏面もきつね色に焼く。☆お好みではちみつやフルーツを添えて完成!

