

米粉入りフルーツパンケーキ

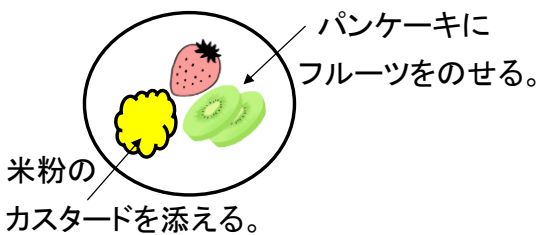
～米粉のカスタードクリーム添え

パンケーキ

材料	2人分
ホットケーキミックス	100g
米粉(笑みたわわ)	30g
牛乳	130ml
サラダ油	少々
※トッピング	
いちご	2個
キウイフルーツ	1/2個
粉さとう	適量
はちみつ(春日部産)	//

米粉のカスタード

材料	作りやすい分量
米粉(笑みたわわ)	大さじ2(18g)
さとう	大さじ3
卵(全卵)	1個
牛乳	200ml
バター	3g
はちみつ(春日部産)	大さじ1/2



作り方

- ①ホットケーキミックスと米粉を合わせて混ぜる。
- ②ボウルに分量の牛乳を入れ、①を少しずつ加え泡立て器で混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ペーパーで油をきれいにふき取る。
1/2量の生地を丸く流す。(中火)
- ③ぷつぷつと穴が開いてきたら裏返し両面を焼く。同様に残り1枚を焼く。

作り方

- ①フライパンに米粉、さとうを入れて混ぜる。
(火はつけない)
次にボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ②良く混ぜたら火をつける。ふつふつと煮立つまで強火で煮る。その後、火を弱めてとろみがつくまで混ぜながら煮る。
仕上げにバターとはちみつを加えて出来上がり。

1人分の栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
	kcal	g	g	g
鮭おにぎり	238	9.2	6.1	1.1
ソーセージおにぎり	269	9.6	9.7	1.6
白菜のクリーム煮	125	4.9	7.1	1.1
フルーツパンケーキ	398	10.1	8.6	0.7