

米粉(パンケーキ)

ホットケーキより少しうすく焼く

- 1) ボールにA粉類をよく混ぜ入れる。
牛乳を少しずつ加え混ぜ、溶き卵も入れ混ぜる。オイル少々を加えて混ぜる。
- 2) フライパンを熱し、1)を少量流し入れ焼きます。どら焼き位(あまり大きくしない。)がよい。
表面にブツブツが出たら、ひっくり返して裏面も焼く。
- 3) 全部焼けたらバター少量、シロップ少量で切り分けていただきます。

*好みではちみつ、ジャムでもよい。
小豆あんをはさんでもおいしい。

*ホットプレートを使えば、子どもでも簡単に楽しめる。

*うすく焼いてバナナ、チーズを芯にして巻いてもよい。

<材 料> (4~5人分)

A	米粉	1カップ
	スキムミルク	1/4カップ
	さとう	大さじ2
	ベーキングパウダー	小さじ2

牛乳	1/2カップ
卵	1個
オリーブ油	少々
メイプルシロップ	適量
バター	適量