

卵1個で ふわ♪しゅわ♪ 米粉のスフレパンケーキ

幸せな気持ちになれる、ふわっと食感のパンケーキです。
口どけを楽しんで召し上がって下さい。

【作り方】

1. 卵白を大き目のボウルに、卵黄を小さめのボウルに入れる 卵白のボウルは冷凍庫に入れておく
2. 卵黄のボウルに牛乳、米粉、バニラを入れ、混ぜる
3. 卵白を泡立てメレンゲを作る
※途中に砂糖を、仕上げに酢を入れ、硬めに仕上げる
4. 卵黄生地とメレンゲを混ぜ、熱したフライパンに入れ
ごく弱火で7分、蒸し焼きにする
5. 上下を返して3分蒸し焼きにする

材料 1人分

【卵黄生地】

卵黄	1個分
牛乳	15 g
米粉	20g
バニラエッセンス	少々

【メレンゲ】

卵白	1個分
砂糖	7g
酢	3g

point!

卵の泡立つ作用で「ふわしゅわ」食感を作ります。電動ホイッパーを使うと、きめ細やかな泡が手早く作れます。



coco montage

米粉のお料理教室 ココモモンタージュ®
<https://cocomontage.com/>