

レシピ：豆腐と米粉のパンケーキ

栄養豊富な卵、牛乳、豆腐を使ったパンケーキ。砂糖不使用の果物ソースを添えておやつでも食事でもピッタリ。5つの食品群が摂れます。

材料 〈2人分〉

【りんごジャム】

りんご	1/4個
レモン汁	小さじ1

【パンケーキ】

米粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
絹ごし豆腐	25g
卵	1/2個
牛乳	35ml
サラダ油	小さじ1/2
バター	適量

作り方

【りんごジャム】

りんごは皮をむき、おろし器ですりおろす。
フライパンにりんごとレモン汁を入れ、蓋をして弱火にかける。
しんなりしたら、水分を飛ばす。

【パンケーキ】

- ① ボウルに米粉、ベーキングパウダー入をれ、泡立て器で混ぜる。
- ② 別のボウルで絹ごし豆腐をペースト状になるまで泡立て器で混ぜる。
- ③ ②に卵、牛乳を加えて混ぜ、滑らかになったら①の粉類を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をいれて中火にかける。温まったら一度フライパンの底を濡れ布巾に当て冷ます。もう一度中火にかけ、おたまで高い位置から③の生地を流し入れる。
- ⑤ 表面が乾いてきたら裏返して焼き色がつくまで焼く。残りの生地も同様に焼く。
- ⑥ 器に盛り、りんごジャム、お好みでバターを添える。



1人あたり
エネルギー：170kcal
たんぱく質：5.1g
カルシウム：102mg
食塩相当量：0.4g

このレシピで食べられる10の食品群はこちら！

レシピ作成：八尾市食生活改善推進協議会

