デザート

ミニフルーツパンケーキ

○ 材料(8 人分)

A	米粉 ……	150ｇ
	ベーキングパウダー …	7ｇ
B	豆乳 ……	200ｇ
	砂糖 ……	20ｇ
	塩 ……	少々
	油 ……	大さじ１弱
	バニラアイス ……	80ｇ
	キウイ ……	80ｇ
	バナナ ……	80ｇ
	ブルーベリー ……	24 粒

○ 作り方

① A をボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。

② 別のボウルに B を入れ、泡だて器でよく混ぜる。

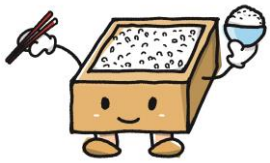
③ ②に①を加え、泡だて器で手早く混ぜる。

④ フライパンを熱し、いったん火から下して濡れ布巾に数秒あて、再び火に戻す。

⑤ 生地の気泡を消さないようにそっとお玉ですくい、フライパンに丸くのせる。

⑥ 下の面が色よく焼けたら裏返し、蓋をしてもう片面を焼く。

⑦ 焼けたら皿にのせ、アイスクリーム、カットしたフルーツを上に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
134cal	2.8ｇ	0.2ｇ

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん