

【簡単おやつ教室 2019☆1歳】

～米粉と豆乳のパンケーキ～

【栄養価 1人分：1枚】

【下準備】

ホットプレートの準備をする。

【材料】4人分（4枚分）

米粉（上新粉）・・・・・・・・150g
ベーキングパウダー・・・・・・・・小さじ1強（5g）
豆乳・・・・・・・・200ml
三温糖・・・・・・・・大さじ2（18g）
なたね油・・・・・・・・大さじ1（12g）

エネルギー	210Kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	4.3g
カルシウム	40mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	0μg
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンC	0mg
食塩相当量	0.3g
食物繊維	0.2g

【作り方】

- ① ボウルに米粉とベーキングパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 大きめのボウルに豆乳、三温糖、なたね油を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れ、ダマがなくなるまでしっかり混ぜる。
- ④ ホットプレートに油をぬり、中火に設定し、③を焼く。
- ⑤ ④を4～5分焼き、裏返して蓋をし、さらに3～4分程度焼く。
- ⑥ 手づかみ食べしやすい大きさに切る。
(好みでメープルシロップ、ジャムなどつける)

<注意>フライパンで焼くことも可能ですが、火加減に注意しましょう。

【ポイント】

- ♪生地を作る際は、ダマがなくなるまでしっかりと混ぜましょう。
- ♪焼き加減はフライパン、ホットプレートで異なりますので火加減に注意しましょう。
- ♪裏返すタイミングは、生地にポツポツと穴があくのが目安です。