



料理研究家 高橋典子 さん
「豆乳レシピ」

●豆乳と米粉で作る白いパンケーキ

【材 料】(2人分)

● 豆乳(調整タイプ)	: 200ml	● きび糖	: 15g
● 米粉	: 150g	● バニラオイル	: 数滴
● ベーキングパウダー	: 小さじ1	● サラダ油	: 大さじ1

【作り方】

- ① 大きめのボウルに米粉とベーキングパウダー、きび糖(グラニュー糖など好みの砂糖でOK)を入れて混ぜる。
- ② ①がよく混ざったら、豆乳、バニラオイルを加えなめらかになるまで混ぜる。
- ③ フライパンを強火で熱しておく。油を全体にまんべんなくまわしたら、ペーパータオルなどでふきとる。
- ④ 火を弱めの中火にして、生地を丸く流し込む。(直径8cm程度)
- ⑤ 表面に泡が出てきて、ほんのり焼き色がついてきたら裏返す。
- ⑥ 裏面も色よく焼けたら、残りの生地も同じように焼き上げる。
- ⑦ 皿に盛り付ける。

お好みで、メープルシロップ、ジャム、フルーツなどを添えたら完成。

※ほんのりした甘さなので朝食にはサラダやウインナーソーセージなどを添えてもおいしい