

米粉でつくろふ

かんたんレシピ集



しゃきしゃきリンゴの米粉パンケーキ
(西荒瀬支部)

■材料 (フライパンで1枚分)

米粉……………100g	プレーンヨーグルト…80g	バター……………適量
ベーキングパウダー…5g	卵……………1個	シナモンパウダー…適量
砂糖……………40g	リンゴ……………1個	

■作り方

- ①米粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせます。
- ②ボウルに卵とヨーグルトを入れて混ぜ、①を少しずつ加えます（混ぜ過ぎに注意）。
- ③リンゴはイチヨウ切りにしておきます。
- ④フライパンにバターを溶かして②の生地を流し、上にリンゴを並べます。ふたをして中火～やや弱火で焼きます。
- ⑤焼き目がついたら裏返し、リンゴにも焼き目がつくまで焼きます。皿に取り、お好みでシナモンパウダーをかけて出来上がり。

<番外編・カラメルバナナの米粉パンケーキ>

■材料 (フライパンで1枚分)

A	米粉……………50g	プレーンヨーグルト…60g
	ベーキングパウダー	バナナ(完熟)……80g
	……………小さじ1/2	水……………大さじ1
	食用重曹	牛乳……………大さじ2
	……………小さじ1/4	バター(なければマーガリン)
グラニュー糖……………25g		……………10g

■作り方

- ①バナナを薄切りにします。
- ②鍋にグラニュー糖と水を入れて火にかけます。ふつふつと色が付いてきたら、バナナを入れてつぶしながら混ぜ合わせます。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせます。
- ④バターは電子レンジに30～40秒かけ、溶かしておきます。
- ⑤別のボウルにヨーグルト、牛乳、溶かしたバター、②を入れて混ぜます。
- ⑥⑤に③を入れて、さっくりと混ぜ合わせます。そのまま15分ほど置いておきます。
- ⑦フライパンに生地を流してから火にかけます。極弱火でふたはせず、裏返して少し焼いたら火を止め、余熱で火を通します。