

女性部が教えます!

# 米粉でつくろう かんたん レシピ集

## 米粉の フルーツパンケーキ

(西荒瀬支部)



米粉のお買い求めは  
お近くのAコープ各店や  
農産物直売所  
「みどりの里山居館」へ

### ■材料

米粉	100g	牛乳	80ml
ベーキングパウダー	小さじ1	卵	1個
はちみつ	20g	トッピング用の生クリーム	・
砂糖	10g	果物は好きなだけ	
バター	15g		

### ■作り方

- ①バターを電子レンジに入れ、溶かしバターにします。
- ②ボウルに卵、牛乳、はちみつを入れて泡立てたものに米粉を入れ、さらに泡立てます。
- ③②に①の溶かしバターを入れ、粉っぽさがなくなるまで泡立てます。
- ④フライパンにバター(分量外)をしき、生地を流しいれて両面を焼きます。
- ⑤生クリームを作り、カットしたお好みのフルーツを好きなだけトッピングし、2段重ねにしたら完成です。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。