

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



米粉のパンケーキ (松山支部)



■作り方

- ①ボールに卵を割り入れ、ビーター（ハンドミキサー）でかき混ぜ牛乳を入れます。砂糖と米粉、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜ合わせます。バニラエッセンスを数滴入れ、溶かしバターを入れてかき混ぜます。
- ②温めたフライパンに薄くサラダ油を引き、焦がさないように弱火で焼きます。表面に気泡がポツポツと出てきたら、裏返して火が通るまで焼きます。
- ③焼きあがったら表面にはちみつを塗り、二段重ねにして切り分け、皿に盛り付けます。イチゴジャムをぬって完成です。

■材料 (2枚分)

米粉	150g	牛乳	120cc	サラダ油	少々
ベーキングパウダー	小さじ2	バター	10g	はちみつ	適量
砂糖	25g	バニラエッセンス	少々	イチゴジャム	適量
卵	1個				

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。