

リーフキャロットの米粉パンケーキ

<< 乳製品、グルテンフリーのパンケーキ >>



----- 材料 (2人分) -----

リーフキャロット	30 g
米粉	60 g
ベーキングパウダー	小さじ 1
豆乳	100 g
砂糖	小さじ 1
塩	一つまみ
サラダオイル	大さじ 1
メープルシロップ	適量

----- 作り方 -----

- ① リーフキャロットは、3 cm 長さに切る。
- ② ボウルに豆乳を入れ、ふるった米粉とベーキングパウダー、砂糖、塩を加え、泡だて器で混ぜ合わせる。サラダオイルを加えて混ぜ、①を合わせる。
- ③ 樹脂加工のフライパンを弱火で熱し、②を4等分して円形におく。縁が乾いてきたら裏返して焼く。
- ④ 器に盛り付け、メープルシロップを添える。

※POINT

ハチミツやリコッタチーズなどもよく合います。

