

おいしい低エネルギーおやつ

おやつは1食100kcal前後がおすすめ。

1日の摂取エネルギーを抑えたいとき、おやつは1食100kcal前後がおすすめです。このレシピは、小麦アレルギーのある方も手軽にパンケーキが楽しめます。



チャックシール付袋

1096 図司穀粉

近江米さらさら米粉

500g ★

滋賀県産のつきたてのお米を野洲市の工場で作りました。

賞味期間:6カ月

本体 **330**円
(税込 356円)

1食あたり
約**97kcal**
low calorie

米粉のパンケーキ

もちりとした米粉ならではの食感が楽しめます。

材料 (8食分)

- 1096** 近江米さらさら米粉 100g
 - ベーキングパウダー 小さじ1
 - サラダ油 小さじ1/2
 - メープルシロップ ... 大さじ1+1/3
- A** **613** 生協牛乳120 100ml
- 606** 産直 こめ育ちさくらたまご 1個
- 砂糖 大さじ2
 - 塩 少々
 - サラダ油 大さじ1

作り方

- ボウルに米粉とベーキングパウダーを混ぜ、**A**を加えてさらによく混ぜる。
- フライパンを温めて油をうすくひき、弱火にして①の1/2量を入れる。平らに広げて蓋をして焼く。表面に気泡ができたなら裏返し、再度蓋をして焼く。残りの半量も同様に焼き、それぞれ4等分に切る。
- ②を皿にとってメープルシロップをかける。