

3時に間に合う 米粉のおやつ



ふわっとした食感と米粉本来のやさしい甘さのシンプルなパンケーキ。バターとメープルシロップがジュワッと生地にも染みこんで、至福の時間です。

パンケーキ

調理時間
10～15分
(置く時間を除く)

◆材料 (3枚分)

┌ 米粉	100g
A きび砂糖	20g
└ ベーキングパウダー	4g
┌ 卵	1個
B 牛乳	30g
└ バター	20g
米油	適量
バター	適量
メープルシロップ	適量

[下準備]

- 卵、牛乳は室温に戻す。
- Bのバターは溶かしバターにする(P.19参照)。

◆作り方

- 1 ポリ袋にAを入れる(㉔)。袋の口をねじってきっちり閉じ、全体が混ざるようによく振る(㉕)。
- 2 しっかり混ぜ合わせたBを半量加え、袋の口をねじってきっちり閉じ、振り混ぜて全体をなじませる(㉖)。
- 3 残りのBを加え、袋の中の空気を抜いて口をねじってきっちり閉じ、全体がなめらかになるまで袋の外側からも混ぜる(㉗)。
- 4 フライパンに米油をごく薄くひいて熱し、温まったらいったんぬれ布巾の上に乗せる。袋の角をハサミで切り(㉘)、少量の生地を流し入れる(㉙)。ふたをし、弱めの中火で焼く。
- 5 ふつぷつと穴があいてきたら裏返し(㉚)(㉛)、焼き色がつくまで焼く。残りの生地も同様に焼く。
- 6 器に盛り、バターをのせてメープルシロップをかける。

point

牛乳のかわりに同量の豆乳を使ってもよいでしょう。

▶食べごろ できたてがおすすめ!

