

## ニンジンの間引き菜を使った 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） -----

|           |       |
|-----------|-------|
| ニンジンの間引き菜 | 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 ニンジンの間引き菜は、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。

