



さめても美味しい・もちり米粉の

青のりパンケーキ

..... 材料 (直径 12cm 3 枚分)

米粉(稲穂ゴールド)	100g	} A
ベーキングパウダー	5g	
砂糖	10g	
青のり	大さじ 1 (2g)	
塩こしょう	少々	
卵	1 個	
牛乳	卵と合わせて 150g	
プレーンヨーグルト	30g	
きざみ紅しょうが	5g	
マヨネーズ	適宜	



..... 作り方

準備 : 直径 12cm の枠の内側に油を薄く塗る。

1. A を合わせてよく混ぜる。
2. ボウルを秤に乗せ、卵を入れ、牛乳を足し入れ 150g にして混ぜる。
3. 2 にヨーグルトと紅しょうがを入れて混ぜる。
4. 3 に A を入れよく混ぜる。
5. フライパンを弱火にかけ、油を薄くのばし枠を置き、4 の生地のおよそ 1/3 を流し入れ蓋をする。
6. ぷつぷつとしてきたら裏返し 1~2 分焼く。残りの生地も同様に焼く。
7. お好みにマヨネーズをつけていただく。