



米粉のパンプキンパンケーキ

： 作り方 ：

[こども一人分]

A	・米粉	10g
	・ベーキングパウダー	0.5g
・南瓜	20g	
・砂糖	3g	
・卵	6g	
・豆乳	15g	
・サラダ油	1.5g	

1. 南瓜は種と皮を取り、適当な大きさに切って茹でてつぶす
2. Aは合わせて混ぜておく
3. 卵に砂糖を加えてよく混ぜたら、豆乳、サラダ油を加えて更に混ぜる
4. 2に南瓜を加え、更に2を加えてよく混ぜる
5. ホットプレートやフライパンに油をひいて焼く

作りやすい分量に変更して下さいね！