

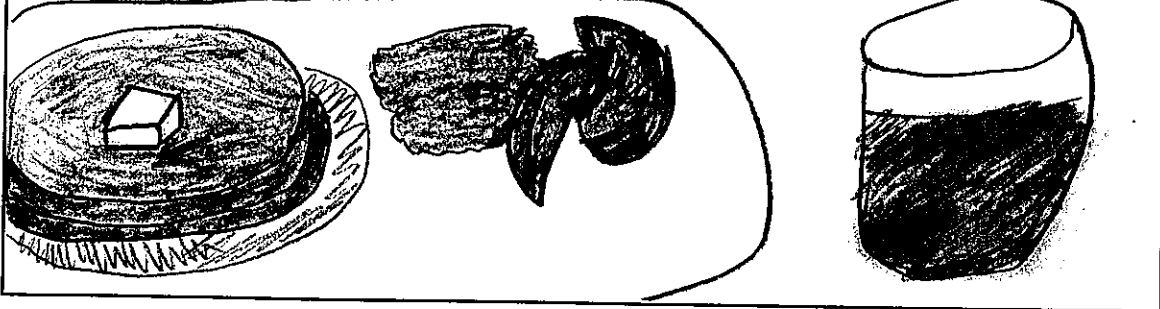
誰でも作れる ♪朝ごはんレシピ♪

給食委員会が
作成しました

<材料 / 人分> 給食委員会 名前



フライパンで焼く ライスdeパンケーキ



材料

- 米米粉... 100g
- 卵... 1個
- 油... 大さじ1
- さとう... 20g
- ベーキングパウダー... 2g
- 野菜ジュース... 110g

作り方

① 米米粉にさとう、ベーキングパウダー、野菜ジュースを入れ混ぜる。

② ①に卵を入れ混ぜる。

③ 油を入れ、さらに混ぜる。

④ フライパンで焼く。

★ポイント★

• 野菜ジュースで作るので、うっすら色がつきます。

• 野菜ジュースでなくて大丈夫です。

• 米米粉は小麦粉とはちがいグルテンが出ないのでグルグル混ぜても大丈夫です。

• パンケーキは冷凍ができるのであらかじめ作って保存できます。 [調理の時間] 20分