

米粉を使ったかぼちゃのパンケーキ

🕒 調理時間: 15分

🔥 1人分のカロリー<206Kcal>

🌿 材料 (2人分)



かぼちゃ	80g
------	-----

水	50cc
---	------

【A】

はちみつ	大さじ4
------	------

卵	1個
---	----

牛乳	大さじ2
----	------

オリーブオイル	大さじ1
---------	------

【B】

米粉	80g
----	-----

ベーキングパウダー	小さじ1
-----------	------

🌿 作り方

1. 鍋にかぼちゃと水50ccを入れ、フタをして中火にかけた後、ベーパーシールがかかれば弱火にして竹串が刺さる状態まで加熱する。(約5分)
2. 1のかぼちゃをフォークでつぶす。
3. ボウルにかぼちゃと【A】を入れ(はちみつ→卵→牛乳→オリーブオイルの順に液体は少しづつ入れる。)泡立て器でダマにならないように混ぜる。
4. 3に【B】を加えてさらに混ぜる。
5. 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。弱火にして4の生地を円状に流し、ふたをする。表面に気泡が見えたら裏返し、焼き色がつけば皿に盛りつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆かぼちゃは一口大に切る。
- ◆粉を混ぜ合わせるときに、粘りを出さないようにさっくりと混ぜる。
- ◆かぼちゃはにんじんなどの野菜に代用できる。