

野木町地産地消メニュー



132 にんじん米粉パンケーキ



調理時間 15～20分

にんじんのすりおろしを加え、野菜もしっかりとれるパンケーキです。

食材の旬
にんじん 11～2月

【材料】

にんじん	50g
(A)	
米粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
牛乳	50ml
油	大さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんはすりおろす
- ② ボウルに A と①を入れ混ぜる。
- ③ フライパンに油(分量外 大さじ1弱)を入れ弱火にかけ、②を7～8cm大きさに広げ入れる。蓋をして2分焼く。表面が乾いて、縁が焼けたら裏返す。今度は蓋をせずに2分弱火で焼く。

～ひとくちメモ～ パンケーキは焼き色がつきやすいので、火加減を弱めにして、焦げつかないように注意しましょう。