

野木町地産地消メニュー



141 そば粉のパンケーキ



調理時間 30～35分

野木町産のそば粉を手軽に作れるパンケーキで食べて、風味を味わってください。

食材の旬

そば 7月～11月

【材料】

A そば粉	大さじ3
A ベーキングパウダー	小さじ 1/2
B 卵	1個
B 水	1/2 カップ
油	大さじ 1/2

【作り方】

- ①ボウル A を入れ混ぜる。B も加え、混ぜる。
- ② フライパンに油を入れ弱火にかけ、①を7～8cm大きさに丸く広げ入れ、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～ お好みにジャムを添えたり、サラダと共に召し上がってください。