



今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介
12月のテーマ～食物アレルギー対応レシピ～

🍷 卵、小麦、乳製品不使用の「りんご入りパンケーキ」

●材料(小3枚分)

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| ・米粉(製菓用).....70g | A |
| ・ベーキングパウダー.....小さじ1 | ・絹豆腐(なめらかタイプ).....60g |
| ・酢.....小さじ1 | ・きび糖.....小さじ4 |
| ・りんご.....1/8個 | ・塩.....小さじ1/4 |
| ・メープルシロップ.....適量 | ・米油 又は ココナッツオイル.....小さじ2 |
| | ・無調整豆乳.....50ml |

●作り方

- ① ボウルにAをいれ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に米粉、ベーキングパウダー、酢をいれ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、ラップをして10分ほどおく。
- ③ りんごを薄切りにしたら、1cm角に刻み、生地に入れ混ぜる。
- ④ ホットプレートで180℃に熱し、クッキングシートをしき、3等分にした生地をのせ、1.5cmの厚さに丸く広げる。水60ml(分量外)をホットプレートの隅にいれ、蓋をして3分焼く。裏返して、水60ml(分量外)をホットプレートの隅にいれ、200℃で蓋をして2～3分ほど焼く。
- ⑤ 完成したパンケーキにメープルシロップをかけ、あればブルーベリー、チャード、粉砂糖で飾り付けをする。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。