



カボチャのパンケーキ

カボチャパウダーを使って



(材 料)

A	小麦粉	100g
	カボチャパウダー	10g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	卵	1個
	牛乳	130ml
	砂糖	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
	サラダ油	適量
	パウダーシュガー	適量
	つけ合わせ	
	*メープルシロップ	適量

(作り方)

- ① (A) をふるい合わせる。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、砂糖を順に加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加えてゴムベラでサックリと混ぜ、サラダ油を加え混ぜる。
- ④ フッ素樹脂加工のフライパンに薄くサラダ油を熱して③の1/6量を流し入れ、表面にプツプツと穴があいてきたら裏返して色よく焼く。残りも同様にする。
- ⑤ ④をクーラーにのせて粗熱をとる。
- ⑥ ⑤の4枚に型紙をのせて上からパウダーシュガーをふる。残りは型で抜く。
- ⑦ 器に⑥を盛り、メープルシロップを添える。

(栄養価 / 1枚あたり)

エネルギー	112 kcal
タンパク質	3.2 g
脂 質	4 g
炭水化物	17.3 g
食 塩	0.2 g

6枚分



<ひと口メモ>

*カボチャパウダーはカボチャを乾燥させ、粉末に加工したものです。
クッキーやケーキなどのほかに、パン生地に加えても。