

米粉のパンケーキ



材料(1人分) 72kcal,0.6単位

米粉 13g
炭酸水(糖分の入っていないもの) 12g
低カロリー甘味料 5g
ベーキングパウダー 1g
いちご 25g
低カロリー甘味料 25g
レモン汁 0.5g
ミントの葉 適量

つくりやすい量(約4人分)

米粉 50g
炭酸水 50g
低カロリー甘味料 20g
ベーキングパウダー 4g
いちご 100g
低カロリー甘味料 100g
レモン汁 2g
ミントの葉 適量

つくり方

<米粉のパンケーキ>

1. 米粉はふるいでふるっておき、炭酸水、低カロリー甘味料、重曹を加えてさっくりと混ぜる。
2. テフロン加工のフライパンを熱し、油を引かずに1を流し込み焦がさないように焼く。
3. 皿に盛り付け、いちごのソースとミントの葉を飾り付けて完成。

<いちごのソース>

1. いちごはヘタを切り落としてからよく洗い、1/2の大きさに切る。
2. 鍋にいちごと低カロリー甘味料、レモン汁を入れ、いちごから水が出てくるまでしばらく置いておく。
3. 水が出てきたら火にかけ、弱火で水分がなくなるまで煮詰める。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
		72		1		0.1		12.8
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0.5	0.1	0	0	0	*	*	

* 計算せず

無断転載禁止