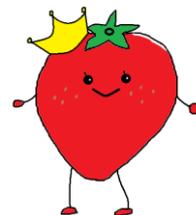


【献立名】

大麦粉といちごのもっちりパンケーキ

～まっちゃや押麦添え～



【料理名】

材 料	分 量 (人分)
いちご	10 g
大麦粉	8 g
牛乳	15 g
砂糖	2 g
油	2 g
いちご	30 g
押麦	2 g
砂糖	1 g
抹茶	0.3 g

【作り方】

【生地】

- 1 いちごをフォークで潰す。
- 2 1と大麦粉、牛乳、砂糖を混ぜ合わせる。
- 3 油を引いて、2を丸く焼く。
- 4 焼き色がついたら裏返して、さらに焼く。

【盛りつけ】

- 1 押麦は15分ゆでておく。
- 2 押麦に、砂糖と抹茶をまぶす。
- 3 焼いた生地をお皿にのせて、お好みに盛りつけたら完成。

栄養価（1人分）

熱量 90kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2.7g 炭水化物 15.0g 食塩相当量 0g

