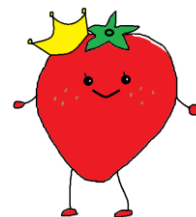


【献立名】

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

