

ぎゆうにゆう たまご つか
牛乳と卵を使わないパンケーキ

ざいりょう 材料	ちよつぱい 直径10cm × 10枚分
はくりきこ 薄力粉	400g
ベーキングパウダー	おおさじ 1・1/2
しお 塩	こさじ 1/4
かぼちゃ	やく 400g(皮と種がついた状態で)
▼A	
とうにゅう 豆乳	100g
メイプルシロップ	140g
みず 水	240g
なたね油	60g
レモンの皮	3~5cm角
メイプルシロップ	てまりも 適量(盛りつけてから添えます)



使う道具

スケール、計量スプーン、包丁、ミキサー、ボウル、泡立て器、
テフロン加工のフライパン、さいばし、木ベラ、まな板、耐熱容器、
ラップ、竹串、電子レンジ、ふるい

指導される方へ

- ・卵、乳を使いません。
- ・生地はホットケーキより、かためです。
- ・大きく焼いて切り分けることもできます。

かぼちゃをつぶす



- 1 すべての材料を計って用意します。
- 2 薄力粉とベーキングパウダーをふるいます。
- 3 かぼちゃは皮をそぎ切り、種、わたも取って、一口大に切ります。
- 4 耐熱容器に入れてラップをし、500Wの電子レンジに2~3分かけます。
- 5 竹串がスッと入るくらいやわらかくなるまで加熱します。できたら、粗熱を取ります。

材料を混ぜる



- 6 Aの材料を混ぜ合わせ、かぼちゃと一緒にミキサーに入れて、なめらかにします。
- 7 大きなボウルに粉類、塩を入れて、泡立て器で混ぜます。
- 8 真ん中をくぼませて、ミキサーにかけたものを加えます。
- 9 泡立て器でゆっくり混ぜていき、なめらかな生地を作ります。生地はかためです。

生地を焼く



- 10 テフロン加工のフライパンを中弱火にかけて温めます。生地を大きじですくって10cmくらいに丸くのばして焼きます。
- 11 表面のプツプツが増えてきたら、裏がえします。
- 12 同じようにして全部で10枚焼きます。
- 13 何枚か重ねて盛り付け、メイプルシロップをかけて食べます。