



♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ 米粉のパンプキンパンケーキ ♪

♪ 【こども一人分】 ♪

・米粉	6g
・ベーキングパウダー	0.3g
・南瓜	15g
・砂糖	2g
・卵	1/4個
・豆乳	10g
・サラダ油	1g
・サラダ油	焼き用

～MEMO～

※持ちやすいうようにスティック状に切ってあげると、手づかみ食べにも良いメニューです。
(小さく切りすぎると詰め込んでしまい喉つまりの危険があるので注意が必要です。)

【作り方】

1. 南瓜は皮を剥いて種を取り、適当な大きさに切って茹でマッシュする
2. 卵に砂糖を加え、よく混ぜたら豆乳、サラダ油を加えてさらに混ぜる
3. 2に1、米粉、ベーキングパウダーを加えてよく混ぜる
4. フライパンに焼き用のサラダ油を熱し、3のタネを焼く