

米粉のパンケーキ

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：514kcal/食塩相当量：0.3g]

米粉を使ってしっとり、ほのかにお茶が香ります。フルーツやクリームとの相性もバッチリ！



分量

3人分[1人分2枚]
(直径10cm×高さ4cm シリコン型 6個分)

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエアー	-	10分	170℃

材料 (3人分[1人分2枚])

卵白	1個分
グラニュー糖A	20g
卵黄	1個分
グラニュー糖B	20g
<材料a>	
ハチミツ	5g
牛乳	20g
溶かしバター	4g
<材料b>	
米粉：製菓用	80g
茶葉：べにふうき緑茶	5g
ベーキングパウダー	3g
サラダ油	5g
<材料c>	
ホイップクリーム	180g
イチゴ	60g
バナナ	60g
キウイ	60g
ミント	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・ <材料a>を混ぜ合わせる。
- ・ 茶葉はミルで粉末にする。
- ・ <材料b>を混ぜ合わせてふるう。

作り方

1. スチコンに20mmのテフロン加工ホテルパン1枚を入れ、【設定1】で予熱する。
2. ボールに卵白を入れて軽く泡立て、グラニュー糖Aを加えてメレンゲを作る。
3. 別のボールに卵黄、グラニュー糖Bを入れ、クリーム状になるまで混ぜ合わせ、<材料a>を加えてよく混ぜ合わせる。<材料b>を入れ、泡立て器でダマがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
4. 3に2のメレンゲの半量を入れ、泡立て器で泡が消えないように注意しながらすくっては落とし、残りのメレンゲも加えて同様に混ぜる。
5. 予熱完了後、1のホテルパンを取り出し、サラダ油をハケで塗ってシリコン型を並べる。型に4の生地を均等に流し入れ、表面を平らにならして加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、シリコン型を外す。器に盛って<材料c>を添え、ミントのをせる。

調理ポイント ◆高さのあるパンケーキを焼く時は、分量と焼き時間を増やして両面焼くとよい。