



ぴりっと美味しい・もちり米粉の

カレーパンケーキ

…… 材料 (直径 12cm 3 枚分) ……

米粉(稲穂ゴールド)	100g	}	A
ベーキングパウダー	5g		
砂糖	10g		
卵	1 個		
牛乳	卵と合わせて 150g		
プレーンヨーグルト	30g		
タマネギ	中 1/2 個		
カレー粉	大さじ 1		
塩コショウ	少々		

…… 作り方 ……

準備 : 直径 12cm の枠の内側に油を薄く塗る。

1. タマネギを粗みじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油小さじ 1 をひき、タマネギを炒める。
3. しんなりしたら塩コショウをして、続いてカレー粉を加えなじむまで炒める。粗熱が取れるまで待つ。
4. A を合わせてよく混ぜる。
5. ボウルを秤に乗せ、卵を入れ、牛乳を足し入れ 150g にして混ぜる。
6. 5 にヨーグルトを入れて混ぜる。3 のタマネギも加えよく混ぜる。
7. 6 に A を入れよく混ぜる。
8. フライパンを弱火にかけ、油を薄くのばし枠を置き、7 の生地のおよそ 1/3 を流し入れ蓋をする。
9. ぷつぷつとしてきたら裏返し 1~2 分焼く。残りの生地も同様に焼く。