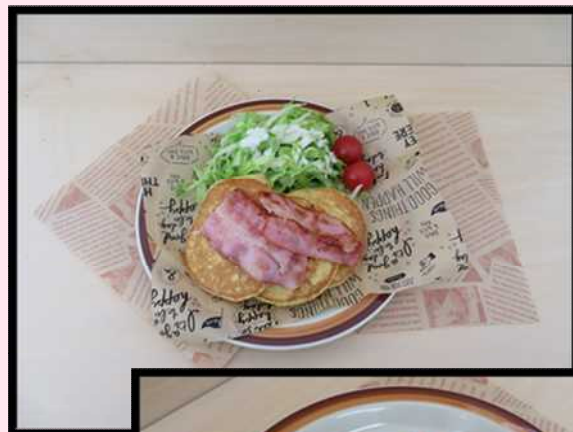




米粉と豆腐のパンケーキ



材料（4人分） 12枚	
米粉	160g
ベーキングパウダー	1袋（4g）
甜菜糖	大4
豆腐（絹）	200g
卵	2個
牛乳	75ml
米油	大2
バニラエッセンス	3滴
チョコメープルシロップ	お好みで
バナナ 1本	お好みで
生クリーム	お好みで
レタス（半玉）、ベーコン（1組2枚）	お好みで
シーザーサラダドレッシング	お好みで



レシピ



- ① ボウルに米粉、ベーキングパウダー、甜菜糖を入れて泡立て器でぐるぐる混ぜます。
- ② 残りの材料の豆腐、卵、バニラエッセンスを入れて混ぜます。
- ③ フライパンに米油を少し敷き、焼いて完成です。
- ④ お好みでトッピングをします。





バナナヨーグルトプリン



材料（4人分）4個	
プレーンヨーグルト	100g
牛乳	200cc
生クリーム	100cc
砂糖（甜菜糖）	50g
バナナエッセンス	3滴
粉寒天	1.5g
水	100cc
ブルーベリーソース	適量



レシピ



- ① 小鍋に水と粉寒天を入れて混ぜます。火にかけて沸騰させます。火を弱めて混ぜながら1分半加熱します。
- ② その間に牛乳を電子レンジで1分温めておきます。
- ③ ボウルにヨーグルト、砂糖（甜菜糖）、バナナエッセンスを加えて混ぜておきます。
- ④ ①の小鍋に②の温めた牛乳を加えて混ぜます。
- ⑤ ③のヨーグルトの入ったボウルに④を加えて混ぜます。さらに混ぜながら少しずつ生クリームも加えます。
- ⑥ 器に流して冷蔵庫で冷やして固めて完成です。
- ⑦ 完成したらお好みでブルーベリーソースをかけます。

