★パンケーキ豆乳カスタード添え　★

＜材料＞2人分

卵　　2個

（卵黄と卵白にわける）

卵黄1こ分と卵白2個分

ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ　15ｇ

砂糖　　　20ｇ

豆乳　　　小2

サラダ油　小1

＜作り方＞

1. 卵黄・サラダ油・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・豆乳をよくまぜる

② 卵白に砂糖を入れかき混ぜメレンゲを作る

1. ①と②を混ぜ合わせる

（この時できるだけ泡をつぶさないようにする）

1. フライパンに薄く油をひいて弱火で焼く。

小1ほどの水を容器に入れてフライパンに置き

フタをし、蒸し焼きにする　　　　　　　　　水

　　　フライパン

エネルギー：458kcaI

たんぱく質：15.8ｇ

脂質：17.4ｇ

炭水化物：61.4ｇ

カルシウム：90mg

ビタミンB群：0.5mg

鉄：　　2.7mg

食物繊維：0.8g

食塩：　　0.6ｇ

ボールに水滴などがついていると

泡立たないので道具はしっかり

乾いたものを使ってください

**注意！**

ﾊﾟﾝｹｰｷに豆乳カスタードを

ぬって出来上がり！

　フルーツなども盛り付けても

かわいいです。

＜作り方＞　　　　　　　　　　　生地

1. ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ以外の材料をすべてまぜる
2. 500ｗのレンジで1分半～2分温める

（ラップなしでもOK！）

1. よく混ぜてさらに500ｗで40秒～1分温める
2. 最後にﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽをいれて味を整える

＜材料＞

残りの卵黄1個分

砂糖　　大2

小麦粉　大1

豆乳　　100cc

ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ　少々

＜豆乳カスタード＞

＜ﾊﾟﾝｹｰｷ＞