

卵・牛乳・小麦不使用

# おやさいパンケーキ

〈材料〉 直径10cm2枚分

ほうれん草・にんじん	…各30g	
山いも	…80g	
A	米粉	…大さじ6
	ベーキングパウダー	…小さじ1
	塩	…ひとつまみ
	メープルシロップ	…大さじ1
	豆乳	…30ml
油	…適量	

卵の代わりに山いもを使って  
もちもち食感！！



ほうれん草はゆでて冷凍  
したものを使うと簡単に  
すりおろせます！

〈作り方〉

- ① ほうれん草とにんじんと山いもをすりおろす。
- ② すりおろした山いもとAをよく混ぜあわせて2等分にする。
- ③ ②にそれぞれ①のすりおろしたほうれん草、すりおろしたにんじんを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、それぞれ③の両面を焼く。

おやさいの代わりに  
ココアを入れると  
お菓子風に

