



親子で作ろう！

ひといき
レシピ

ふんわりパンケーキ



食
豆知識

パンケーキは古代エジプトの頃から食べられていました。英語圏では昔から、しやく謝肉祭（カーニバルの最終日であるマルディグラ、あひら脂の火曜日）にパンケーキを食べる習慣があります。各国の文化に深く関係する食べ物です。

材料 (3人分)

- ★ (小麦粉…135g、じゅうそう重曹…5g、ベーキングパウダー…小さじ1)
- 牛乳……………160mL 砂糖…大さじ1
- プレーンヨーグルト…150cc 卵……………1個
- フルーツ・メイプルシロップ等……お好み

作り方

- 1 ボウルに★を入れて混ぜます。
- 2 別の容器に、牛乳とプレーンヨーグルト、砂糖を入れて軽く混ぜます。
- 3 1のボウルに、2を入れて混ぜ、卵を加えてしっかり混ぜます。
- 4 熱したフライパンに油を敷き、3の生地を焼いていきます。ほんのりキツネ色になったらひっくり返して、生地に火が通るまで焼きましょう。
- 5 お皿に盛り付けをして完成。フルーツやメイプルシロップなどをトッピングして、いろいろアレンジしてくださいね！

