



ちょっと
工夫で!

糖質オフレシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
402 kcal

1人分
食塩相当量
0.6g

1人分
糖質
17.1g

大豆粉とアーモンドプードルを
ブレンドしたパンケーキ

低糖質のパンケーキ

大豆粉は「畑のお肉」と呼ばれる大豆を丸ごと粉にしたものなので、植物性たんぱく質が非常に豊富です。さらに卵や豆乳も加わるため、低糖質だけでなく、たんぱく質をもしっかりと摂ることができます。

糖質
49.3g → 32.2g オフ
小麦粉の
場合
大豆粉+
アーモンド
プードルの
場合

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

大豆粉	50g	<トッピング>	
アーモンドプードル	50g	ギリシャヨーグルト	15g
卵	2個	ぶどう	4粒
無調整豆乳	大さじ6	ミント	適量
砂糖	大さじ2		
ベーキングパウダー	小さじ1		
バニラエッセンス	3〜4滴		
バター	適量		

- 1 ボウルに卵、豆乳、砂糖、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でしっかり混ぜ合わせます。
- 2 大豆粉とアーモンドプードル、ベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- 3 フライパンにバターを入れて弱火で熱し、**2**の1/4量の生地を流し入れます。蓋をして弱火のまま3分ほど焼き、表面にプツプツと穴が開いて周りが少し乾いてきたら裏返します。
- 4 再び蓋をして2分ほど焼き、竹串を刺して生の生地がついてこないか確認します。残りの生地も同様に焼きます。
- 5 **4**を皿に盛りつけ、ヨーグルトやカットした果物をトッピングします。



ココがPOINT!

フライパンに流したら、スプーンの背などを使って、自分で優しく円状に形を整えて広げるのが綺麗に丸く焼くコツです。