リンゴのパンケーキ

材料

	5 枚分
小麦粉	80g
砂糖	20g
ベーキングパウダー	小さじ１
卵	１個
豆乳	60cc
リンゴ	１個
油	
はちみつ	小さじ５

作り方

① ボウルに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて、泡だて器でぐるぐる混ぜる。（小麦粉をふるう代わりになる）
② 豆乳、卵を入れて混ぜる。
③ リンゴの皮をむき、３㎝くらいの長さの拍子切りに切り、②に入れ、さっくりと混ぜる。
④ フライパンに油を薄く引き、③を 1/5 ずつ丸く広げる。
⑤ 弱火にし、ふたをして２分焼き、周りに火が通ってきたらひっくり返し、さらに１分ほど焼く。
⑥ はちみつをかけていただく。

☆１枚分の栄養価

エネルギー	152 kcal	タンパク質	3.0 g	塩分	g

MEMO

ふかし芋やかきもち、お焼きなどを「おばあちゃんのおやつ」と呼んでいたのは、ひと昔前のこと。最近ではお孫さんのいるシニア世代にも、ケーキやクッキーを焼くのが得意という方も多いのではないでしょうか。

洋菓子は一般的に和菓子に比べると高エネルギー（ショートケーキ１個約３２０ｋｃａｌはごはん２膳分）で脂肪分も多いのですが、生クリームを使っていないフルーツゼリーのエネルギーは和菓子と変わりません。手作りなら自分の好みに合わせ、砂糖を控えたり、牛乳を豆乳に変えたりすると、エネルギーや脂肪分を減らすことができます。野菜や果物を使うとビタミン・ミネラル・食物繊維などもアップします。

食生活のスタイルは変わっても、変わらないのはお孫さんへの愛情。時には今どきのおばあちゃんのおやつを用意して、お孫さんと楽しんでみてはいかがでしょうか。