材料　鉄板（２５×２５ｃｍ）１枚分

材　料　名	分量(ｇ)
米粉（調理用）	２００ｇ
卵	３個
バナナ	１５０ｇ
砂糖	１３０ｇ
サラダ油	８０ｇ
レモン汁	１５ｇ
ベーキングパウダー	５ｇ
重曹	２ｇ

料理の特徴

米粉は、あらかじめ篩う必要がなく、グルテンが形成されないので、混ぜても粘りが出ません。

バナナパンケーキ

作り方

①卵に砂糖を入れ、泡だて器で混ぜ、サラダ油を加え、よく混ぜる。
②ケーキ用米粉、ベーキングパウダー、重曹を入れ、良く混ぜる。
③小さくカット又はつぶしたバナナと、レモン汁を加える。
④①と②をよく混ぜてから③を加え、よく混ぜる。
⑤鉄板にオーブンシートをしいて、生地を流す。
⑥余熱をかけたオーブンの中段で、180度で20分くらい焼く。
⑦切り分ける。

調理のポイント

☆アルミカップ等に入れる時は、８号のカップに35ｇの生地を入れると、20個出来ます。
☆砂糖はバナナの甘みにもよりますが、100ｇに減らしても、米粉の甘みを感じることができ、おいしいです。
☆中身はバナナの他に、りんご、さつまいも等でも合います。

学校給食向け材料

食　品　名	ｇ／１人	切り方等
米粉（調理用）	8.3	
鶏卵	7	割りほぐす
バナナ	7	つぶす
サラダ油	3.3	
砂糖	4	
レモン汁	0.6	
ベーキングパウダー	0.2	
重曹	0.08	
（出来上がり目安量）		２５ｇ
８号カップに３０ｇの生地をいれる。		

大量調理時の作り方と調理のポイント

①～⑦作り方は上記と同様です。
一人当たりの分量は上記の分量だと24～25等分です。

ポイント

・給食用は砂糖を減らし、米粉とバナナの甘みを生かしたレシピになっています。バナナの量を多くするとしっとりとします。鉄板に流し入れたあと、白ごまをふってもよい。
・材料を混ぜるときに、粉もの、液体、バナナとレモン汁をそれぞれよく混ぜてから、全体を混ぜるとムラもなくきれいに仕上がります。