

米粉のピタパンサンド

※材料・分量は1人分

●米粉のピタパンサンド

【材料・分量】

〈生地〉

ホットケーキミックス（米粉）	50g
牛乳（豆乳でも可）	50ml
オリーブオイル	小さじ1
油	小さじ2

〈具材〉

A	卵	1/2個
	砂糖	少々
	塩	少々
	きゅうり	2枚
B	レタス	少量
	ハム	1/2枚
	アスパラガス	1本
	スライスチーズ	1/2枚

米粉入りと書かれているホットケーキミックスには、小麦が含まれている場合もあるため、食物アレルギー対応のものを選ぶ際は、原材料をよく確認して使用しましょう。

【作り方】

〈生地〉

- ① ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れ、泡立て器でよく混ぜ、オリーブオイルも入れ、さらに混ぜる。
- ② 油をひいたフライパンを中火で熱し、温まったら一度ぬれ布巾の上にフライパンを置いて冷ます。
- ③ ②を再度中弱火にかけ、①の生地をおたまですくって流し入れる。
ふたをして表面にポツポツ気泡が出てきたら裏返し、ふたを取って色よく焼き、皿に取り出す（2枚作る）。

〈具材〉

- ④ 卵は耐熱ボウルに割り入れ、砂糖・塩を入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ（600Wで20秒）で加熱する。
一度取り出して混ぜてから、再度ラップをかけて電子レンジ（600Wで20秒）で加熱し、混ぜておく。
- ⑤ きゅうりは斜めスライスにする。
レタスは洗って、はさみやすい大きさにちぎる。
- ⑥ ハムは半分に切る。
アスパラガスはゆでて斜め切りにする。
スライスチーズは、④の卵の上に置いて余熱で少し温めておく。
- ⑦ 焼き上がった生地を半分に切り半円の形にする。切り口を手で開いて袋状にし、AとBを挟む。彩りやバランスを考えてお好みで挟んでも良い。

A：卵＋きゅうり＋レタス、B：ハム＋アスパラガス＋スライスチーズ など