

食材	容量	水溶性食物繊維
オートミール (クイック)	50g	1.6g
無調整豆乳	150ml	0.3g
(A)たまご	1 個	
(A)砂糖	大さじ 1	
(A)ベーキングパウダー	小さじ 1	
(A)塩	少々	
サラダ油	小さじ 2~3	
ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100 g	
(B)キウイフルーツ	1/2 個	0.4g
(B)砂糖	大さじ 1/2	
(B)レモン汁	小さじ 1	

## 作り方

- 1.耐熱容器にオートミールと豆乳を入れて軽く混ぜ、600wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- 2.1の粗熱が取れたら(A)を入れて混ぜ合わせる。
- 3.フライパンにサラダ油を薄くひいて弱火にかけ、2を3等分にして入れる。3~4分焼いたら裏返してさらに3~4分焼く。同様に2枚焼く。
- 4.キウイフルーツを小さめのざく切りにする。耐熱容器に(B)を入れてふんわりとラップをかけ、1分ほど加熱する。
- 5.皿にパンケーキを盛り付け、よく混ぜてなめらかにしたヨーグルトをかけ、4のキウイソースをかける。

※キウイソースを作る時は吹きこぼれを防ぐため、耐熱容器は深めのものを使用する。