



# そば粉で作るパンケーキミックス

【約4~6枚分】



POINT 1

## グルテンフリーで安心

原料に小麦粉は使用しておりません。

POINT 2

## 甘味を抑えた自然で優しい味

甘みを抑えているため、様々な料理に対応可能！

POINT 3

## お菓子専用そば粉でふっくら

お菓子専用に挽いたそば粉だからふっくら焼き上がる！

POINT 4

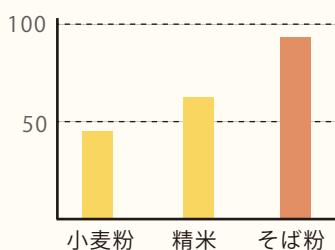
## アミノ酸スコアの高い食事を手軽に

そば粉には必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

## そばはアミノ酸スコアの高い食品です

必須アミノ酸をバランスよく摂取する場合、いろいろな食材を偏りなく食べる必要があります。そば粉はほかの穀物に比べ、必須アミノ酸がバランスよく含まれる食品であるため、日々の食事に取り入れたいんぱく質です。

## アミノ酸スコア



### アミノ酸スコアとは？

必須アミノ酸の必要量を100とした場合の割合。100に近いほど理想的。

## そば粉で作るパンケーキミックス

そば粉で作るパンケーキミックスは、ふっくら香ばしいそばパンケーキをご自宅で味わえます。グルテンフリー、香料・着色料不使用、さらにアルミニウムフリーベーキングパウダー使用だから様々な料理に安心してご活用いただけます。

## アレンジいろいろ



パンケーキ

パウンドケーキ

シフォンケーキ

内容量	200g	原材料名	そば粉、砂糖／ベーキングパウダー
規格	200g×12	栄養成分	エネルギー…355kcal たんぱく質…10.3g 脂質………2.5g 炭水化物……72.8g 食塩相当量…1.3g
包装サイズ	バラ 170×175 ケース 縦231×横296×高さ145	原材料に含まれるアレルギー物質	そば
重量	バラ 207g ケース 2732g	ITF	34975629665114
JAN	4975629665113	保存方法／賞味期限	高温、多湿においの強いところを避けて保存してください／製造より9ヶ月

# 「そば粉で作るパンケーキミックス」の使い方

アレンジいろいろ!  
初心者から上級者まで  
そば粉のお菓子作りが楽しめる!

## 基本のパンケーキ



### 材料

「そば粉で作るパンケーキミックス」…100g

卵……………1個

牛乳……………90cc

### 作り方

1 ボウルに「そば粉で作るパンケーキミックス」、溶き卵、牛乳を入れて泡立て器でよく混ぜます。

3 フライパンを火に戻し、1枚分の生地を一気に流し入れます。

2 油（分量外）をひいて中火で熱し、ぬれぶきんの上で少し冷めます。

4 生地の表面に、ポツポツと気泡が出たら裏返し、裏面にも焼き色が付いたら完成です。

## アレンジレシピ



アレンジ  
その 1

### パウンドケーキ

#### 材料

「そば粉で作るパンケーキミックス」…100g

卵……………2個 砂糖……………60g

牛乳……………15cc バター……………100g

#### 作り方

- ① ボウルにバターと砂糖を入れて、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜます。  
※バターはあらかじめ冷蔵庫から出して置き、室内で常温に戻す。
- ② ①へ溶き卵を少しづつ加えて混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜます。
- ③ ②へ「そば粉で作るパンケーキミックス」を加え、ゴムべらでさっくり混ぜます。
- ④ 生地を型に入れ、180℃に熱したオーブンで45分焼いたら完成です。



アレンジ  
その 2

### シフォンケーキ

#### 材料

「そば粉で作るパンケーキミックス」…60g

卵……………3個 砂糖……………20g

牛乳……………35cc サラダ油……………35g

#### 作り方

- ① 卵を卵黄と卵白に分け、それぞれ別のボウルへ入れます。
- ② 卵黄に砂糖1/3程度を加え、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜます。
- ③ ②にサラダ油を加えてしっかり混ぜ、さらに牛乳を入れて混ぜます。  
最後に「そば粉で作るパンケーキミックス」を加えて混ぜます。
- ④ 別のボウルで卵白と残りの砂糖でメレンゲを作ります。砂糖は3回に分けて加え、ピンと角が立つまで固く泡立てます。
- ⑤ メレンゲ1/3量を③に入れ、泡立て器でしっかり混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤へメレンゲの残りを2回に分けて加え、その都度、泡が消えないようにゴムべらでさっくり混ぜ合わせます。
- ⑦ 生地を型に流し入れ、180℃に熱したオーブンで27分焼きます。
- ⑧ 焼き上がったらすぐに型を逆さまにして粗熱をとります。  
冷めたら型から外して完成です。

 日穀製粉株式会社

#### ■長野営業所

〒381-0022 長野市大字大豆島 3803番地  
TEL:(026) 221-1157 / FAX:(026) 221-3764

#### ■東京営業所

〒161-0031 東京都新宿区西落合 4-3-15  
TEL:(03) 5983-4157 / FAX:(03) 3951-3366

#### ■大阪営業所

〒564-0062 吹田市垂水町 3-27-27  
(第2江坂三昌ビル5F内)  
TEL:(06) 6385-4157 / FAX:(06) 6821-0259

<https://www.nikkoku.co.jp/>

