ちんびん

材料　直径12～13cm 3枚分

A
- 薄力粉……50g
- ベーキングパウダー…1g
- 油……適量

黒砂糖液
B
- 黒砂糖（粉）……50g
- 塩……0.5g
- 水……120g

作り方

① Aを一緒にふるっておく。
② 熱湯でBを溶かして冷まし、120g量り取る（黒砂糖液）。
③ ボウルに①を入れ、冷ました黒砂糖液を少しずつ加えながら混ぜ、生地を作る。だまができたら濾し網に通す。
④ フライパンに油を敷き、強火にかけ白煙が立つぐらいになったら、濡らした布巾にフライパンを置いて温度を下げる。
⑤ 再び中火にかけ、フライパンを回しながら生地40gを流す。
⑥ 表面にぷつぷつと穴が開き、生地を入れてから1分程度経って表面が少し乾いたら裏返し、弱火にして1分程度焼く。
⑦ ⑥を皿に移し、最初に焼いた面が外になるようにして、手前からゆるやかにくるくると巻く。

栄養価（1切れあたり）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g
18	0.3	0.0	7	0.1	0.0

ちんびん（アレルギー対応）

材料　直径12～13cm 3枚分

A
- 米粉……25g
- 片栗粉……20g
- 重曹……0.3g
- 絹ごし豆腐……30g
- 油……適量

黒砂糖液
B
- 黒砂糖（粉）……50g
- 塩……0.5g
- 水……120g

作り方

① 熱湯でBを溶かして冷まし、110g量り取る（黒砂糖液）。
② ボウルにAを入れ、そこに冷ました黒砂糖液を少しずつ加えて、絹ごし豆腐を潰しながら混ぜ合わせる。
③ ②の生地を濾し網に通し、絹ごし豆腐をより細かくする。
④ フライパンに油を敷き、強火にかけ白煙が立つぐらいになったら、濡らした布巾にフライパンを置いて温度を下げる。
⑤ 再び中火にかけ、フライパンを回しながら生地40gを流す。
⑥ 表面にぷつぷつと穴が開き、生地を入れてから2分程度経って表面が少し乾いたら裏返し、弱火にして3分程度焼く。
⑦ ⑥を皿に移し、最初に焼いた面が外になるようにして、手前からゆるやかにくるくると巻く。

栄養価（1切れあたり）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g
15	0.2	0.1	6	0.1	0.0

カルシウムと鉄は骨や血の材料であり、成長期には必要不可欠な栄養素です。普段の食事では不足しやすいため、意識して摂ることが大切です。

ワンポイント

米粉を使用すると、黒糖の風味が強く感じられるため、黒砂糖液の配合は変えずに調理することができます。