

## 7. ライスミルク レシピ紹介

### ライスミルクのフレンチトースト (チアベリージャム添え)



#### <材料>

フランスパン…6～8切れ  
卵…1個  
ライスミルク…130g  
はちみつ…大さじ1  
オリーブオイル…大さじ1  
(お好みで)  
チアシードベリージャム…適量



(C)e-Mish

#### <作り方>

- (1) フランスパンを2cm厚くらいに切る。
- (2) ボウルに(A)を入れて混ぜ、フランスパンを入れてできれば30分以上浸す。
- (3) フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、(3)を入れて中火～弱火で両面こんがりと焼く。
- (4) お皿に盛りつけ、お好みで【チアシード】チアベリージャムやはちみつをかけていただく。

### 卵、乳製品なし ☆簡単☆カップケーキ



カップケーキ6個分

#### <材料>

|                 |        |
|-----------------|--------|
| ホットケーキミックス      | 200g   |
| ライスミルク          | 200ml  |
| 油(菜種油やオリーブオイル等) | 大さじ2半  |
| 三温糖             | 大さじ1～2 |
| バニラエッセンス        | 2,3振り  |

#### <作り方>

- (1) 全て材料をボールに入れてよく混ぜる。
- (2) 型に流して、180度に余熱したオーブンで20～25分焼く。

### シリアルとグラノーラ



### パンケーキ&ホットケーキ

