

●作ってみませんか【平成 21 年 6 月 1 日号】

抹茶パンケーキ

燕市食生活改善推進委員協議会 分水分会

カッテージチーズでカロリー控えめ、風味豊かです。抹茶のグリーンが彩りきれいでおいしいですよ。ポイントは焼いた生地を温かいうちに軽く折って冷ますこと。割れずに仕上がります。



●材料(4人分)

A:(抹茶大さじ1/2・砂糖大さじ1)B:(スキムミルク大さじ4・水90cc) 卵1/2 個・ホットケーキミックス100g・カッテージチーズ100g・砂糖大さじ2・生クリーム大さじ3・甘納豆20g

●作り方

①A・Bをそれぞれ混ぜておく。／②ボウルに卵とBを入れて混ぜ、ホットケーキミックスとAを加えてなめらかに混ぜる。／③樹脂加工のフライパンを弱火で温め、大スプーン1杯ずつ楕円形に流して焼く。表面がプツプツしてきたら返し、中まで焼けたら取り出す。手で触れるくらいになったら軽く折り曲げ、冷ましておく。／④カッテージチーズと砂糖を混ぜ、泡立てた生クリームを合わせる。これをパンケーキにはさみ、甘納豆を散らす。