

カテェネ 農食ツアーリズム 「くるみ」を使ったレシピ



くるみとかぼちゃのパンケーキ

ホットケーキミックスに
くるみとかぼちゃをプラスして
美味しさとボリュームをアップ。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

メレンゲは泡がつぶれないよう、半量ずつ生地に加えて混ぜると、ふんわり仕上がります



POINT 2

片面3分焼き、裏返して焼く。両面がきつね色になったら取り出します

〈材料（4枚分）〉

- くるみ（実） 30g
- かぼちゃ 70g
- 牛乳 80cc
- 卵 4個
- ホットケーキミックス 150g
- 砂糖 大さじ2
- サラダ油 適量
- レモンの皮 2～3片
- くるみ 適量
- ミント 適量

ソース

- 無塩バター 20g
- メープルシロップ 大さじ2
- レモン汁 小さじ2

〈作り方〉

1. 殻つきくるみは、殻を割って実を取り出しておく。くるみはフライパンで乾煎りする。かぼちゃは一口大に切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ（600Wで1分半）で加熱する。ボウルに加熱したかぼちゃを移し、フォークで粗めにつぶし冷ましておく
2. ソースを作る。耐熱容器に無塩バター、メープルシロップを入れ、電子レンジで30～40秒加熱したらレモン汁を混ぜる
3. 生地を作る。牛乳、卵黄（4個分）を入れてホイッパーで混ぜ、ホットケーキミックスを加えてなめらかになるまで混ぜる。1のかぼちゃも加えてざっくり混ぜ合わせる
4. メレンゲを作る。卵白（4個分）を別のボウルに入れ、砂糖を加えてツノが立つまで混ぜる
5. 3に4のメレンゲを加えてホイッパーで混ぜ（Point1）、最後に1のくるみを加えてゴムベラで混ぜて整える
6. フライパンを熱してサラダ油を薄くなじませ、ぬれ布巾の上にとったん置いてから、5の生地の1/4の分量を流し入れる。弱めの中火にかけ、両面焼く（Point2）。残りの生地も同様に3枚、焼く
7. 焼きたての上に、干切りにしたレモンの皮、くるみ、ミントをトッピングし、2のソースを添える