

ふわふわ

パンケーキ



材料

4人分(1人1枚)

《パンケーキ生地》

- ホットケーキミックス粉 : 100g
- 卵 : 3こ(黄身と白身に分ける)
- 牛乳 : 50cc
- グラニュー糖 : 20g
- レモン汁 : 小さじ1(レモン 3分の1こ分)

《トッピング》

- 生クリーム : 100ml
- グラニュー糖 : 10g
- いちご : 8こ

1. パンケーキ生地を作る

■卵を黄身と白身に分ける。

大きめのボウルに白身、中くらいのボウルに黄身を入れる。

⇒水分や汚れのないキレイなボウルを使う。

⇒白身には殻や黄身が混ざらないよう注意する。

■黄身を泡立て、ホットケーキミックス・牛乳を混ぜたものを入れて混ぜる。

■ハンドミキサーで白身を泡立てる。

はじめは低速で、細かな泡になったら中速で泡立てる。

砂糖を3回に分けて入れ、しっかりとツノが立ったら、レモン汁を入れてさらに泡立て、メレンゲを作る。

■メレンゲの1/3量をすくい、黄身へ加え混ぜる。(しっかり混ぜる)

■残りのメレンゲは2回に分けて加え混ぜる。(泡をつぶさないように)

2. 三段に重ねて焼く

■平らなフライパンを温め、サラダ油を薄く引く。

はじめは中火に、その後は弱火にする。

■1段目を焼く。お玉で薄く1段目を丸く伸ばし、空いたスペースに水を少々入れ、フタをして蒸し焼きにする。

■2段目、3段目も同じように焼く。

(上から重ねて焼き、高さを出す)

■底に焼き色が付いたら、フライ返しでやさしく返し、2分後に火を止めて、そのまま保温する。

3. トッピング

■生クリームに砂糖を加え、泡立てる。

■フルーツをそえる。

Check Point!

- ♪保温調理で火を使わずエコ!
- ♪地元の食材を使うと、輸送時CO₂を抑えられてエコ!