

2025 年 5 月号

【料理名】ふわふわパンケーキ



【主材料】（4 枚分）

ホットケーキミックス……30g

卵…… 2 個

牛乳（冷たいもの）……大さじ 1

グラニュー糖……20g

粉糖、泡立てた生クリーム、メープルシロップ、好みの果物、ミントの葉など……各適量

【作り方】

1. 卵は卵黄と卵白に分け、それぞれ大きめのボウルに入れてラップをし、卵黄は使うまで冷蔵庫で冷やす。卵白は冷凍庫で 10 分ほど冷やす。
2. ①の卵黄を泡立器で混ぜ、牛乳、ホットケーキミックスを順に加えてそのつど混ぜる。
3. 卵白の入ったボウルをとり出し、泡立器で 30 秒ほど泡立てる。グラニュー糖を 3 回に分けて加え、かたくツノが立つまで泡立てる。
4. ②に③の $\frac{1}{2}$ 量を加えて泡立器で手早く混ぜ、残りの③を加えてゴムべらで泡をつぶさないよう、さっくりと均一に混ぜる。
5. フライパンに油を薄く塗って弱火で熱し、スプーンで④を大さじ 2 ずつ 2～3 カ所に直径 5 cm 程度に丸く入れ、残りの④を大さじ 1 ずつのせて高さを出す。あいたところに水小さじ $\frac{1}{2}$ ずつを 3 カ所に分けて入れ、ふたをしてごく弱火で 1 分～1 分 30 秒焼く。
6. 残りの④を大さじ 1～2 程度⑤に重ねて高さを出し、同様に 3～4 分焼く。静かに返して同様に 3～4 分焼き、火を通す。残りも同様に焼き、好みにトッピングを添える。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。