

2026 年 1 月号

【料理名】 もちふわ和風パンケーキ



【主材料】（2 人分）

切りもち…… 1 個

調製豆乳……200 ml

とき卵…… 1 個分

ホットケーキミックス……200g

A 生クリーム……100 ml

A 砂糖……小さじ 1

粒あん、栗の甘露煮……各適量

【作り方】

1. もちは 1 cm 角に切って耐熱ボウルに入れ、豆乳 100 ml を加えてふんわりとラップをし、600W の電子レンジで 3 分加熱する。ゴムべらでよく混ぜ、ラップをして 1 分加熱する。なめらかになるまでよく混ぜ、残りの豆乳を加えてよく混ぜる。
2. ①にとき卵を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを 2 ～ 3 回に分けて加え、そのつどさっくりと混ぜる。
3. 樹脂加工のフライパンを温め、②の 1/4 量をスプーンで丸く流し入れ、ふたをして弱火で 2 分、返して同様に 2 分焼く。4 枚焼き、器に盛る。
4. A は合わせて七分立てにする。③にのせ、粒あんと栗を添える。

●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。