

第 3 回 子供達とパンケーキを作ろう

ハロウィンのパンケーキ

卵 2 個

グラニュー糖 30g

水 70g または牛乳 パンケーキミックス 160g

- 1) 卵にグラニュー糖を入れ腰がなくなるまでホイッパーで切るように良く混ぜます。
- 2) これに水または牛乳を入れ良く混ぜます。
- 3) 2)にパンケーキミックスを 3 回に分け加え良く混ぜます。
- 4) 3)を一晩冷蔵庫で寝かせます。寝かせる事で細かく張ったグルテンが休まり滑らかな生地になり旨味もまします。
- 5) これをフライパンで焼きます。
片面にきつね色が尽き表面に泡が浮いて来たものが少し沈んだところで
お好みで黒砂糖やメープルシュガーを振り掛け、ひっくり返します。
- 6) 片面も同じように焼き色を付けて出来上がりです。

南瓜のコンフィチュール

南瓜 200g

水 100g

あればトマトソース 30g

有機グラニュー糖 180g

シナモンパウダー 1g 好みで！

レモンジュース 10g

- 1) 南瓜の皮を剥き約 1cm 位の小口切りにします。
- 2) 南瓜と水を一緒に鍋に入れ、沸騰するまで鍋底を擦りながら沸騰させ
柔らかく煮崩れするまで煮ます柔らかくペースト状になったら
- 3) グラニュー糖の 30%を入れかき混ぜながら沸騰させます。
- 4) 残りのグラニュー糖の 50%を入れかき混ぜながら沸騰させます。
- 5) 残りのグラニュー糖を全部入れかき混ぜながら沸騰させます。
沸騰させながら 2、3 分かき混ぜ、最後にレモンジュースを入れ沸騰させ完成です。

仕上げ

焼いたパンケーキに南瓜のコンフィチュールをかけシナモンシュガーや、生クリームを添えて召し上がって下さい。

