



スナップえんどうレシピ

スナップえんどうで簡単ケーキ

スナップえんどうの甘くおいしい味を生かして、おやつとして沢山取り入れました。
表面にえんどうの緑を強調出来たらと思い、工夫を重ねました。

材料(2人分)

スナップえんどう……15個(150g)
干しぶどう……大さじ1(10g)
クルミ……4粒
ホットケーキミックス…約1/3カップ(40g)
<A>
卵……1/2個
牛乳……大さじ1(15ml)
サラダ油……大さじ1(12g)
<キャラメル>
バター……小さじ2(8g)
砂糖……大さじ2(18g)

作り方

<下処理>

スナップえんどうは筋を取り、熱湯でさっとゆで、水気を切る。干しぶどうはぬるま湯で戻して水分を切る。クルミは粗く砕く。

- ① Aをボウルに入れて、泡だて器でよく混ぜる。
- ② 別のボウルにホットケーキミックスを入れ、中心にくぼみを作り、①を流し入れてまわりをくずしながら混ぜてなめらかにする。
- ③ フライパンを弱火にかけて、バターを入れ、砂糖を加えて木べらで混ぜながら煮溶かす。
- ④ 完全に溶けて、やや茶色になったら火を止め、少し冷まし、スナップえんどう、干しぶどう、クルミを並べる。
- ⑤ ④に②の生地を流し入れ、形を整え、フタをして弱火で10~12分焼く。
- ⑥ 生地がふくらみ、表面が乾いて穴が空いてくるまで焼く。
- ⑦ フライパンをひっくり返して取り出す。

[1人分の栄養量]エネルギー:349kcal, 食塩相当量:0.3g

指宿市健幸レシピ 令和2年度指TABLEレシピコンテスト入賞作品