



実えんどうレシピ

豆ごこちな実えんどうのドットオムレット

おやつによく登場するホットケーキミックスを使って、実えんどうを生地に混ぜ込んで蒸しました。ドット柄がユニークです。生地は豆との相性もばっちりです。フィリングは豆をペーストし、指宿産のはちみつで優しい甘さにしました。好みのフルーツをはさんで召し上がれ。飲み物は紅茶をどうぞ。

材料(2人分)

実えんどう……………100g
はちみつ……………小さじ 2(14g)
ホットケーキミックス…1 カップ弱(80g)
卵……………30g
牛乳……………1/4 カップ(50ml)
バニラオイル……………少々
生クリーム……………1/4 カップ(50ml)
砂糖……………小さじ 2(6g)
洋酒……………少々
いちご……………4 個
粉糖……………適量

作り方

- ① 実えんどうはやわらかめにゆでて、半量は裏ごししてペースト状にしておく。
- ② ①のペーストにはちみつを加え混ぜる。
- ③ ボウルに溶き卵と牛乳を入れて混ぜ、バニラオイルまたはバニラエッセンスを少々加える。
- ④ ③に残り半量の実えんどうを加え、ホットケーキミックスをさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 蒸し器に蒸気をあげ、クッキングシートを敷いて、④の半量を丸く流す。5～6 分ほど蒸す。
- ⑥ 蒸しあがったら底に敷いた面が表になるように二つ折りにする。
- ⑦ 生クリームに砂糖、洋酒を加え、ホイップする。
- ⑧ ⑥が冷めたら片面に②をぬり⑦を絞り出し、いちごなどを重ねる。
- ⑨ ⑧を二つ折りにし、粉糖をふるう。

[1人分の栄養量]エネルギー:380kcal, 食塩相当量:0.5g