おとなも子どもも食と育つ

大阪青山大学

今年で100周年を迎えるイチジクレシピ

いちじくパンケーキ

【材料】4人分

・ホットケーキミックス	150g
・卵	100g
・いちじくジャム	50g
・ドライいちじく	40g
・サラダ油	60g
・牛乳	50g
・生クリーム(飾り用)	50g
・砂糖(生クリーム用)	5g
・ミント(飾り用)	1株

栄養量 (1人分)

エネルギー	425kcal
タンパク質	7g
脂質	25g
炭水化物	38g
食塩相当量	0.5g

POINT!

川西市名産のいちじくを入れたパンケーキ
誰でも簡単に作ることができます！

写真①

写真②

写真③

① ドライいちじくを5㎜角に切る
② ボウルに卵を溶きほぐし、サラダ油を入れて混ぜる(写真①)
③ いちじくジャムと牛乳を加えてさらに混ぜ、ホットケーキミックスと、ドライいちじくも加えてさらに混ぜる(写真②)
④ フライパンにクッキングシートを敷き、生地を流し込む。表面にプツプツ穴があくまで焼く(写真③)
⑤ 片面に焼き色がついたら、ひっくり返してさらに5分焼き、竹串を刺して生地がつかなければできあがり
⑥ 砂糖を加えて泡立てた生クリームとミント添える