

パンプキンシードホットケーキ



《材 料》

ホットケーキミックス・・・200g (1パック)	スキムミルク・・・・・・・・大さじ2
卵・・・・・・・・・・・・・1ケ	牛乳・・・・・・・・カップ3/4(140~150cc)
かぼちゃの種・・・・・・・・大さじ5	油・・・・・・・・・・・・・適量
きな粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1	オレンジピール・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① ボウルに、きな粉、スキムミルク、ホットケーキミックス、の粉類を合わせておく。その中にオレンジピールの微塵切りを入れます。
- ② 別に卵を溶いて、牛乳を入れて滑らかになったら、①の中に入れてサックリと混ぜ合わせます。
- ③ フライパン鍋(直径27cmで少し深め)を熱し、油を注ぎ全体に広げ(すぐ中火より少し弱くする)、②を全部流し入れます。
- ④ 蓋をし3~4分焼きます。箸で周りが乾いていい焼き色がついたらかぼちゃの種を全体に散らし、裏返して3~4分焼きます。両面とも同じ色具合になったら出来上がりです。

小笠原先生の コメント

生地に道産のかぼちゃの種が入っていて歯ごたえもあり、おいしそう！
今までは捨てるだけでしたから、風邪予防にもよいかも!?

