

デザート・ドリンク

かぼちゃとクルミのホットケーキ

[1人分] エネルギー：325kcal 塩分：0.5g



材料 [2人分]

- かぼちゃ：100g
- くるみ：少々
- 卵：1個
- 砂糖：大さじ2
- レモン汁：小さじ1
- 薄力粉：100g
- ベーキングパウダー：小さじ1
- 豆乳：100ml
- はちみつ：適量

作り方

1

かぼちゃは蒸してつぶし、くるみは刻みます。それぞれ飾り用に少量を取っておきます。

2

薄力粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせます。

3

ボウルに卵、砂糖、レモン汁を入れて混ぜ、かぼちゃとくるみを混ぜ合わせます。

4

“2”で混ぜ合わせた粉類と豆乳を加えて、よく混ぜ合わせます。

5

温めたフライパンに生地を流し入れます。（小さめ4枚、または厚めにして2枚分）ごく弱火で蓋をして焼き、表面が固まったら裏返して焼き目をつけます。

6

皿に盛り、飾り用のかぼちゃを乗せ、はちみつをかけていただきます。

[ワンポイントアドバイス]

油を使わないため、フライパンはテフロン加工のものを使うのがオススメです。