



『黒豆パンケーキ』

周南市産“黒大豆”を使用した、ふわふわのパンケーキの中で黒豆がアクセントになる一品です。

【材料】(2人分)

黒豆煮……………100g
ホットケーキミックス…150g
卵……………1個
牛乳……………100ml
クリームチーズ…………80g
油……………大さじ1

【一枚分の栄養価】

エネルギー:290kcal たんぱく質:16.9g 脂質:19.5g カルシウム:132mg 食塩相当量:1.3g

【作り方】

- ①ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜる。その中にホットケーキミックスを入れて軽く混ぜる。
- ②クリームチーズを1cm角に切り、黒豆と一緒に①に入れてさっくり混ぜる。
- ③フライパン(20cm)に油をひいて熱し、ぬれ布巾にのせてから生地を流し入れる。
- ④再び火にかけてから蓋をして弱火で焼く。表面にポツポツと穴があいたら裏返して焼く。

