



◆第16回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

タイトル
炊飯器でかいたん!!
ゴーヤのヨーグルトパンケーキ



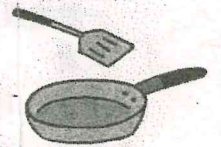
材料 (6人分) 1ホール

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・たまご 2個
- ・プレーンヨーグルト 400g
- ・ゴーヤ (小) 1本
- ・砂糖 大さじ3



下準備

・ゴーヤは半分に切って、種とワタをよくとり、うすぎりにして、耐熱容器に入れ、砂糖を加えて電子レンジで2分加熱しておく。(トッピング用に、1分程度残しておく。)



♪作り方♪

- 炊飯器の内がまに、たまごを割り入れよく混ぜる。プレーンヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ①に、ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- 砂糖を加えてレンジで加熱したゴーヤを②に入れてよく混ぜる。
- 炊飯モードで加熱する。中まで火が通っていない場合は追加で加熱する。
- 切り分けて、トッピング用のゴーヤを上に乗せ、飾りつけて完成。



◆ポイント◆

・猛暑で、ガスやオーブンを使いたくない時でも簡単に作れる。
・あたたかいうちに食べるともちもち、冷めやすとしっかりと濃厚、2つの食感を楽しめます。