

リーちゃん賞

～紅茶香る～りんごのシャキシャキ蒸しパンケーキ

考案者 クックネーム： ジャスミン さん



【食べきり・使いきりポイント】

りんごを剥いた時に残る皮(栄養満点)と、家に余りがちな紅茶のティーバッグを使ったこと。ホットケーキミックスも各家庭に残りがちで、このレシピは炊飯器で手軽に焼き上がるのがポイントです。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

りんごの皮	りんご2個分(60g)
紅茶のティーバッグ	1袋分(2g)
ホットケーキミックス	1袋(200g)
卵	1個
牛乳	140ml
砂糖	80g
バター	適量

◆作り方

- 1 りんごの皮を食べやすいサイズに千切りする。
- 2 ホットケーキミックスと卵と牛乳と砂糖を入れて混ぜたら、仕上げにカットしたりんごの皮と紅茶のティーバッグの中身も入れて混ぜ合わせる。
- 3 炊飯器の底と底から5cmくらいの高さまで常温に戻したバターを塗る。
- 4 炊飯器の中に材料を流し込み通常の炊飯ボタンを押して炊き上げる。
- 5 炊き上がったからお釜から出して、粗熱を取りカットしてお皿に盛ったら完成。

◎お好みでメイプルシロップやはちみつ、パウダーシュガー等をかけても美味しいです。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273