



K o n g e t s u n o r e s h i p i

ピーマンたっぷりイタリアン風お食事パンケーキ

調理のポイント

ピーマンに含まれるβカロテンは油と共に摂取すると吸収がよく、ピーマンの苦みは高温で処理することで軽減されます。他の具材を加えて色々な味を楽しむのも good!

食物栄養学科 2年 熊木 悠奈さん
小笠原 ゆかりさん、野倉 優さん



●エネルギー 280kcal ●塩分0.9g ●調理時間 30分

材料(1人分)

ホットケーキミックス50g	オリーブ油(具を炒める)小2
袋豆腐1/2袋(110g)	オリーブ油(生地を焼く)小1
ピーマン 2個(3~5mm角位の粗みじん切り)		こしょう適量
ベーコン1枚(1cm角の色紙切り)	マヨネーズ10g
シーフードミックス50g(1cm角)	ケチャップ10g
スライスチーズ1枚	スイートバジル少々

作り方

- ①フライパンに分量の 1/2 のオリーブ油を入れて火にかけ、油が温まったら切っておいたベーコンとシーフードミックスを入れて炒める。
- ②①のフライパンの中央にドーナツ状に空間を作り残りのオリーブ油を入れ、温まったところにピーマンを入れて炒める。こしょうを加え、具に完全に火が通ったら器に取り出して冷ます。
- ③ボウルに袋豆腐を入れよく砕き、冷めた②とちぎったスライスチーズを加えて混ぜる。
- ④ホットケーキミックスをふりかけて切るように混ぜる。※練らないこと!
- ⑤フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、④の生地を2つに分けて両面を焼く。
- ⑥皿に⑤を盛り付け、スイートバジル、マヨネーズ、トマトケチャップを添える。
※バジルは食べる時ソースの上にちぎってのせて食べます。