



秋の食材を使ったパンケーキ ダッチオーブンのBIGプリン



〈材料〉 4人分 **甘さ控えめ**

☆パンケーキ(デザート・朝食にも○)

- 小松菜(ほうれん草) 80g
- 人参 ・・・ 50g
- かぼちゃ ・・・ 100g
- 薄力粉 ・・・ 150g
- ベーキングパウダー 小匙1
- 牛乳 ・・・ 150cc
- 砂糖 ・・・ 大匙1
- ヨーグルト ・・・ 大匙3
- 塩 ・・・ ひとつまみ
- サラダ油 ・・・ 大匙2
- 卵 ・・・ 1個

☆トッピング

ブルーベリー、粉糖、アーモンドスライス、コーンマヨネーズ、

〈作り方〉

野菜の下準備をする

- ① 小松菜…葉の部分だけを茹で、細かく切る。
人参…皮を剥き、すりおろす。
かぼちゃ…茹でた後皮を取り、つぶす。

生地を作る

- ② 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③ ②に牛乳、溶き卵、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。
ヨーグルトも加え、とろりとしたらサラダ油も加える。
- ④ ③をボールに三等分にし、小松菜・人参・かぼちゃをそれぞれに加え、混ぜ合わせる。

パンケーキを焼く

- ⑤ サラダ油を敷いたフライパンで焼く。
穴が空き、乾いてきたら裏返す。
- ⑥ パンケーキにトッピングを盛りつけたら出来上がり。

コンロの温度調節機能を使う場合は160℃に設定♪



ダッチオーブン機能があれば、こんなプリンも

〈材料〉 ダッチオーブン1台分

☆カラメル

- グラニュー糖 ・・・ 80g
- 水 ・・・ 大匙3
- バター(ダッチオーブンに塗る用) 適量
- 卵 ・・・ 6個

A

- 牛乳 ・・・ 550ml
- バニラビーンズ ・・・ 1/2本

〈作り方〉

- ① 鍋にグラニュー糖と水大匙2を入れて火にかけ、茶褐色になったら残りの水を加えカラメルを作る。※熱いので要注意
- ② ダッチオーブンにバターを塗る。そこに①を流し込む。
- ③ 鍋にAを入れて温める。沸騰させないように気をつける。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、冷ました③を少しずつ加え濾す。
- ⑤ ②に④を流し入れ蓋をする。コンログリルのダッチオーブンをキーで10分加熱、そのままグリル内に18分おく。(余熱)
- ⑥ 蓋を取り冷ます。

