



暑い日もオススメ!

さわやかクッキング



さわやかフルーツとゼリーもそえて!
サマーパンケーキ

【用意するもの】

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| A ● 缶詰のシロップまたはジュース…150cc | C ● 季節のフルーツ |
| ● カットフルーツ…約 50g | ● ホイップクリーム |
| ● ゼラチン…5g(1袋) | ● ジャム |
| B ● ホットケーキミックス…150g | ● 砂糖…35g |
| ● 卵…1個 (M サイズ) | ● プレーンヨーグルト…20g |
| | ● 牛乳…80cc |



- 【つくりかた】** (*電子レンジは600W 使用時)
- ゼリーをつくります。(材料は**A**)
缶詰のシロップ、またはジュースにゼラチンを振り入れ、ふやけたら電子レンジで1分加熱し、よく混ぜます。
 - パンケーキ型(ピンク)にカットフルーツを入れ、①のゼラチン液を加えて混ぜます。
 - 冷蔵庫で冷やし固めます。
 - パンケーキを作ります。(材料は**B**)
材料をミックスボウルに入れ、ハンドルをまわしてよく混ぜます。
 - パンケーキ型(イエロー)に生地を流し入れ、電子レンジで約2分30秒加熱します。
 - あら熱がとれたら型からはずし、ゼリーと一緒に盛りつけ、**C**などでかざって完成!

夏バテをやっつける!
ふわモチ塩パン

【用意するもの】

| | | | |
|---------------------------|-------------|--------------------|----------|
| A ● 強力粉…150g | ● 薄力粉…50g | ● バター…15g | ● 砂糖…10g |
| ● 塩…5g | ● 牛乳…100cc | ● ぬるま湯(45℃以下)…50cc | |
| ● ドライイースト…3g | | | |
| B ● バター…5g×6個分:30g | ● 岩塩または塩…適量 | ● オリーブオイル…適量 | |



- 【つくりかた】**
- ※ぬるま湯にドライイーストを溶かしておきます。
パンポットに**A**を入れてふたをし、ハンドルをまわしてこねます。
 - 耐熱容器にうつし、オーブンの発酵機能で1時間発酵させてから、生地を6等分して丸めます。
 - 生地を三角形に伸ばし、手前に**B**のバター5gをのせ、端を引っ張りながらしっかり巻き、巻き終わりを下にして天板に並べます。
 - オーブンの発酵機能で30分二次発酵させます。
 - オーブンを220℃に予熱します。
 - 生地に**B**のオリーブオイルを塗り、岩塩または塩をひとつりし、予熱したオーブンで20分焼いたら完成!