

とびしま
おもてなしレシピ



8月●003

十六ささげととうもろこしのチーズパンケーキ

★チーズ入りのもっちり生地に十六ささげととうもろこしがたっぷり入って栄養満点、朝食やおやつにもおすすめです。



飛鳥村夏の食材

〈十六ささげ〉

愛知県の伝統野菜。豆類の中でもβ-カロテンを多く含み、免疫力を上げ、生活習慣病の予防に効果的です。



〈とうもろこし〉

食物繊維が豊富で、便秘の予防や改善に効果的です。時間が経つと味も栄養価も落ちるので、新鮮なうちに食べるのがおすすめです。



十六ささげととうもろこしのチーズパンケーキ

●材料(2人分)

十六ささげ	10本	強力粉	150g
とうもろこし	1/2本	ベーキングパウダー	5g
固形チーズ	50g	塩	適量
卵	1個		
きび糖	30g		
牛乳	150ml		

●作り方

- ①十六ささげはさつとゆで、食べやすい大きさに切る。
とうもろこしもゆでて、実を外しておく。チーズは5mm四方の角切りに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、泡立て器で混ぜる。
- ③②にきび糖を入れよく混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ入れながら、さらに混ぜる。
- ④強力粉・ベーキングパウダーは合わせてふるい、③に加えて混ぜる。
- ⑤④に①・塩を加えて軽く混ぜ、ホットプレート又はフライパンに生地を入れて焼く。
- ⑥ふつふつと泡が立ってきたら裏返し、両面焼く。



【レシピ監修・食材解説】
料理研究家・栄養士 長田 純



【お問い合わせ】飛鳥村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469