

もち麦クリームパンケーキ～焼きりんごも一緒だよ～

使用した指定食材

もち麦



材 料 （4人分）

もち麦	40 g
ホットケーキミックス	150 g
牛乳	320ml
りんご（ぼけてないもの）	2個
レモン汁	大さじ2
練乳	45 g
黒蜜（天才ビートくん）	大さじ2
米粉	20 g
米油	適量
チョコソース	お好み
メープルシロップ	お好み
シナモンパウダー	お好み
バニラエッセンス	お好み

作り方

調理時間 50分

- 1、もち麦40 gを熱湯がたっぷり入った鍋に入れて、沸騰するまで強火で茹で、沸騰したら吹きこぼれない程度の火加減で20分茹でる。茹で上がったらずルに上げて水分をきっておく。
- 2、りんご2個を皮ごと一口大に切り、大きめのフライパンに入れて蓋をして弱火で焼く。水分が出てきたら黒蜜大さじ2とレモン汁大さじ2を入れて、水分が少なくなるまで蓋をしたまま、弱火で焼いていく。水分が少なくなってきたら、シナモンを適量振りかける。
- 3、ホットケーキミックスをボウルに入れ、牛乳を120ml入れて泡だて器でふんわり混ぜる。大きめのフライパンで、弱火で両面焼く。
- 4、もち麦がゆであがったら、牛乳200ml、練乳、米粉を鍋に入れ弱火にかけ、泡だて器で混ぜながらふつふつとなるまで混ぜる。もち麦を入れ、木べらで混ぜて全体に火が通るように弱火で煮る。バニラエッセンスを適量入れる。
- 5、パンケーキの間にもち麦クリームを挟んでから、焼きりんごを添える。お好みでチョコシロップなどをかけても。