



ブルーベリーホットケーキ

ブルーベリーは栄養たっぷりの健康フルーツ!



日持ちしません。冷蔵庫に保管し早めにお召し上がりください



産直

1051 毎週企画 滋賀県 JA東びわこ

滋賀県産ブルーベリー

100g前後(混サイズ)

表皮の白い粉はブルーベリー自身が出す保護成分です。

本体 **298**円
(税込 **322**円)

材料
(2人分)

- 691 ホットケーキミックス …… 100g
- 111 生協白たまご …………… 1/2個
- 116 産直 生協牛乳120 …… 80ml

作り方



- 1 ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加え、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- 2 ブルーベリーは飾り用を少量残してスプーンなどで少しつぶし、①に加えて混ぜる。
- 3 強火で熱したフライパンを一度ぬれ布巾の上において冷ましてから再び弱火にかけ、¼の生地を丸く広げて焼く。プツプツと泡が出てきたら裏返して両面をこんがり焼いて取り出す。同様に残り3枚も焼く。
(ホットプレートを使えば手早くできます)
- 4 皿にホットケーキを2枚ずつ重ね、残しておいたブルーベリーを散らし、お好みで粉砂糖をふる。

豆ちしき

ブルーベリーに豊富に含まれるアントシアニンは、目の疲れをやわらげて視力の低下を防ぎ、さらに向上させる働きがあるといわれています。その他、お腹の健康に欠かせない食物繊維もバランスよく含んでいます。

