



もラーフのパンケーキ チャレンジメニュー

大阪青山大学学生考案

市特産の桃と市内産のハチミツを使ったフィッシュバーガー
甘さの中にピリッとした辛みがクセになる『ハチわさびソース』
をかけて召し上がれ♪



はちみつ パンケーキバーガー

レシピ提供/調理：大阪青山大学学生

材料 / 3人分

バーガー生地

たまご……………(M2個)100g
ハチミツ……………大さじ1弱
プレーンヨーグルト ……120g
薄力粉 ………………160g
ベーキングパウダー ……8g
サラダ油 ………………小さじ2

タラバーグ

タラ ………………200g
玉ねぎ(みじん切り) ……20g
木綿豆腐 ………………50g
青じそ(粗く刻む) ……4枚
パン粉 ………………9g
片栗粉 ………………5g
ブラックペッパー ……適量

ハチわさびソース

ポン酢 ………………大さじ2
ハチミツ ………………大さじ2
わさび ………………小さじ2

仕上げ用

トマト(1拵厚さの輪切り)・50g
モモ(1拵厚さに切る) ……50g

作り方

バーガー生地

- 1 卵とハチミツを混ぜ合わせ、ヨーグルトを加え、さらに混ぜる。
- 2 1に薄力粉とベーキングパウダーを合せてふるい入れ、混ぜる。
- 3 熱したフライパンに油をひき、生地を流し入れ、弱火で両面焼く。
(6枚焼く)

タラバーグ

- 1 タラは皮を取り、粗く刻む。玉ねぎは、油(分量外)をひいたフライパンで色が変わるまで炒め、冷ましておく。
- 2 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、600Wの電子レンジで1分ほど加熱し、水気をとる。
- 3 ボウルに1, 2とその他の材料を入れ、粘り気が出るまで混ぜ、3等分にし、空気を抜きながら楕円形に整える。
- 4 熱したフライパンにサラダ油(分量外)をひき、3を並べ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。

ハチわさびソース

材料を合わせ、よく混ぜる。

仕上げ

バーガー生地、トマト、タラバーグ、モモの順で重ね、ソースを全体にかけてバーガー生地をのせる。

1人分:熱量473kcal 塩分2.1g たんぱく質20.9g

番外編

おとなも子どもも食と育つ