

# ホットプレートで作る★インスタ映え★ フルーツ入りふわふわホットケーキ



今月の  
津山産食材  
小麦

フルーツは大きめにカットして入れるのがポイント。旬のフルーツでいろいろ試してみてくださいね。

津山東高校  
**地産地消**  
vol.4 レシピ

閻秘書広報室 ☎32-2029



食物調理科 3年  
牧原直太朗さん・山本帆夏さん

**【材料】** (直径8cm、高さ5cm程度の筒状のセルクル型4個分)  
 卵…4個、小麦粉…60g、ベーキングパウダー…4g、砂糖…40g、牛乳…40ml、グラニュー糖…少々、バナナ…2本、梨…2分の1個、ホイップクリーム・はちみつ・チョコレートソース…適量

**【作り方】** ①セルクル型の内側に紙を貼る。②小麦粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。③卵を卵白と卵黄に分ける。④卵白をしっかり泡立て、砂糖の半量を加え、角が立つまで泡立てる。⑤卵黄に残りの砂糖を加え、とろみが出るまで泡立てる。牛乳を加え、②の粉を加えて軽く混ぜる。⑥⑤に④の卵白の3分の1を加えて混ぜた後、残りの卵白に加え、泡を消さないように混ぜる。⑦バナナと梨をセルクル型の高さに合わせて切り、切り口にグラニュー糖をまぶす。⑧温めたホットプレートにセルクル型を置く。⑦の果物を型の中に立てて置き、生地を流し入れる。⑨低温から中温程度で、途中ひっくり返しながらか、焦げないようにゆっくり焼く。

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】