



## 胡桃のパンケーキ

### [クルミ]

食物繊維、ビタミンB1、ビタミンE、鉄分、ミネラルなどが豊富に含まれた、抗酸化値が高いナッツ。ビタミンEの働きで疲労回復や美肌効果が期待できる。不飽和脂肪酸のリノール酸も多く含み、血管壁のコレステロールを取り除く作用もある。

### 【材料 / 2人分】

クルミ	40g
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	5g
卵黄	2個分
豆乳(または牛乳)	100ml
卵白	2個分
グラニュー糖	30g
メープルシロップ	適量

### 【作り方】

- 1.クルミはフライパンで軽くローストし、粗めに砕く。
- 2.薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- 3.ボウルに卵黄、豆乳を入れ混ぜ合わせたら、「2」を加えダマにならないよう混ぜる。
- 4.別のボウルに卵白を入れて泡立てる。卵白が十分にほぐれたらグラニュー糖の1/3を加え、さらに泡立てる。その後、2回に分けてグラニュー糖を加え泡立て、しっかりとしたメレンゲを作る。
- 5.メレンゲの半量を「3」のボウルに入れ混ぜ合わせる。さらに残りのメレンゲ、「1」のクルミを加えて混ぜる。
- 6.弱火～中火にかけたフライパンで両面を焼く。

**キレイに焼くコツ**  
・フライパンは熱した後、  
ぬれ布巾にあてて冷ます  
・油をひく場合はごく薄く！

★メープルシロップのほか、ハチミツや粉糖をかけても美味しい！