

応募用紙や写真は返却できませんので、保管用にコピーをとってから応募してください。

応募条件

すべての条件を満たす料理を対象とします。

- ①秋の食材を使用している
- ②ガス機器を使用している



① 使用した秋の食材名 りんご

② 料理名 りんごの花びらパンケーキ

使用する食材・調味料・分量(4個分)

りんご…1個
 水…200ml
 砂糖…大さじ1 1/2
 ホットケーキミックス粉…150g
 牛乳…100ml
 卵…1個
 サラダ油…適量 粉糖…適量



⑤料理の手順 ※調理に必要な手順を記入してください。

●作業時間 (30分)

- ① りんご 皮ごとくり切り (5mm程度うす切り)
- ② なべに水 200ml、砂糖大さじ 1 1/2、りんごを入れ弱火で煮詰める。(水気がなくなるまで8~10分)
- ③ ホットケーキミックス粉、牛乳、卵を入れ、よくかきまぜる。
- ④ フライパンに油を多めにひき(フライパン内側へりにもひく)温める。1度火をとめて、りんご甘煮を花びら型にひきつめる。
- ⑤ りんごの形をくずさないようにゆっくりと③を流しこむ。
- ⑥ 中火~弱火でゆっくりと中まで火を通す。ケーキの表面が固まってきたら裏返す。
- ⑦ 弱火でゆっくりと中まで火を通す。(竹ぐしなどをさして確認してみる)
- ⑧ 皿にうつしたら粉糖をかける。

⑥料理のコツ・ポイント ※手順中のアドバイスなどを記入してください

⑦アピールポイント

- りんごは皮をむかないことで、りんごの形がきれいに見える。
- りんごの甘煮、ケーキがこげつかないよう、火加減は初め中火、フライパンのへりの方が固まってきたら弱火でじっくりと火を通す。
- りんごの甘煮があまったらきざんでホットケーキミックスの中に混ぜて入れる。

- ・食材がすくないこと。
- ・簡単、フライパンで作れるケーキ
- ・食べる際、個人個人の好みで、バター・はちみつ・シナモン・アイスクリームをそえてアレンジできる。