

あなたの
レシピ

G-PURE でつくる “超ふわふわ” とろけるパンケーキ

リコッタチーズのパンケーキ

トッピングでさらに美味しさが広がります！

糖質

約 3.6g
(1人分あたり)



【材料】3人分

- G-PURE…………… 100g
- ナチュレオ…………… 200cc
- リコッタチーズ…………… 250g
- お湯…………… 100cc
- 卵…………… 4個
- 塩…………… 少々
(白身と黄身に分けておく)
- お好みで生地にココナッツフラワーを混ぜる。(10g 以内)

ちょっとポイント

市販のパンケーキ型に入れて焼くとよりふわわり仕上がります♪



〈作り方〉

- 1 白身に塩を少々入れ、しっかりツノが立つまでメレンゲにする
- 2 黄身、リコッタチーズ、ナチュレオ、お湯を入れ、泡立て器でしっかり混ぜる
- 3 【2】に G-PURE を入れ、更に混ぜ、混ぜたら【1】を 1/3 程入れてしっかり混ぜる
- 4 ゴムベラに持ち替え、残りのメレンゲを 2 回くらいに分けて入れ、泡を潰さないようにさっくりと混ぜ、パンケーキ型に流し込む。(型にナチュレオを塗る)
- 5 フライパンにナチュレオを敷き【4】を入れ、蓋をしてとろ火で7分から10分程焼く(表面が軽く固まる程度)
- 6 ひっくり返し、両面に軽く焼き目がついたら出来上がり♪

オススメ
トッピング

- ・茶こしでピュアをふりかける。
- ・バターにハニーを練り込む。
- ・ハニーをお湯で溶いたシロップをかける。
- ・イチゴやブルーベリー等お好きなフルーツ飾り付け。



レシピの紹介者は
業務 STAFF
野崎あゆみ