

子どもが大好き！モチモチ長芋パンケーキ | 考案者 | 和田順子さん(札幌市)



材料

4人分

長芋	12cm (約280g)
ホットケーキミックス	カップ1.2 (120g)
コーン缶	カップ1/2強 (88g)
煮沸用のお湯	適量

作り方

①長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、お皿の底などを使ってつぶす。

②①にホットケーキミックスを入れる。粉っぽくならない程度の量にする。

③コーンを入れ、よくもみ合わせて、粉を残さないようにして生地にする。

④ポリ袋に入れたまま1cm程度の厚みに平たく伸ばして、袋の口をしぼる。

⑤鍋にお湯を沸かし、沸騰させて④を入れる。浮いてこないようお皿などで重石をし、再度沸いたら、弱火で15分程度ゆでる。

⑥生地がふくらんで、火が通ったらできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ポリ袋、包丁、まな板

料理のコツ・ポイント

○長芋は、平らな面を下に置き、側面を削ぐとあまり手を触れずに皮むきができる

○長芋は、まず袋の上から手で割り、次にお皿の裏の平らの部分でつぶすとよい

○長芋は、あらくつぶすとシャキシャキ感が残り、きちんとつぶせばモチモチ感が出る

栄養価(1人分)		脂質	1.5g
エネルギー	173kcal	炭水化物	36g
水分	78.4g	食物繊維	2g
たんぱく質	4.4g	食塩相当量	0.4g

【コメント】長芋は、食物繊維が豊富で、もちもち感とやさしい甘みが味わえる。小さな子どもでも手伝うことができ、食事にもおやつにもなる。