

北陵ごはん

材料（2人分）

材 料 名	分 量
かぼちゃ	200g
ホットケーキミックス	200g
サツマイモ	50g
卵	1個
牛乳	180ml
トッピング用 バター 生クリームなど	

調理手順

- ①カボチャを加熱して潰しておく
- ②サツマイモをさいの目切りにしてから加熱しておく。
- ③牛乳と卵を泡立て器でよく混ぜてからホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ④先に①と③を混ぜ合わせる。混ぜたら②を入れて軽く混ぜる。
- ⑤焦げやすいので弱火で両面じっくり焼く。
- ⑥お好みのトッピングを添えて完成。

料理紹介

秋が旬のおいしい食材を使って作ってみました。

栗を足したり、トッピングをバニラアイスやハチミツにしてもおいしいです。

栄養面

サツマイモは、準完全食品と言われるほど美容と健康に効果的な食材です。

カボチャは、免疫力アップと抗酸化作用で老化防止に。

どちらも食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。

カボチャのもちもちパンケーキ



私達がレシピを考案しました



食品科学部1年

左から みやけ 三宅 咲輝 さき やなぎ 柳 楓夏 ふるか きみじま 君嶋 いちか 莓果