

北陵ごはん

材料（2人分）

材 料 名	分 量
リンゴ	1/4個
ホットケーキミックス	150g
豆乳	150g
砂糖	大さじ2
サラダ油	小さじ2
お好みでトッピングのピスタチオ	

調理手順

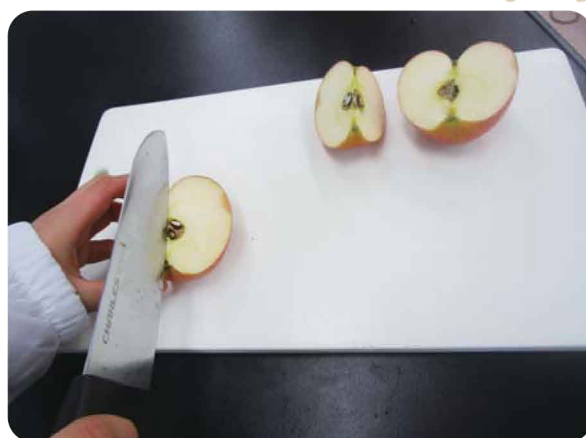
- ①ボウルに、ホットケーキミックス・豆乳・砂糖を入れて混ぜます。
- ②リンゴの皮をよく洗い、芯を切り落とし1/4個を半分に切りサイコロの形になるように小さい正方形をつくります！！
- ③①に②とサラダ油を入れてさっくり混ぜます。
- ④③をカップにいれる。

<レンジを使用する場合>

④にかかるラップをかけ、600wの電子レンジで2分半～3分半加熱し、そのまま3分蒸らして完成

<フライパンを使用する場合>

フライパンに水をはり、15分～18分蒸します。その後少しずつ様子を見て、竹串に生地がつかなければ完成です。



発案者情報

3人とも来年度の進路は調理系の専門学校です。高校で学習した内容を活かして来年度以降も頑張っていきます。

私達がレシピを
考案しました



食品科学科3年生

左から 東海林 由佳 佐藤 理紗乃
とうがいりん ゆうか さとう りさの
たかの しほ
高野 詩萌