

春

キラキラ愛南ホットケーキ



材料（4人分）

ひじき	8g
ホットケーキミックス	150g
卵	2個
牛乳	1/2カップ
〈みかんソース〉	
温州みかん	3個
砂糖	50g
温州みかん果汁	大さじ1
コーンスターチ	大さじ1

【作り方】

- ① ひじきを水でもどし、水を切り細かく刻む。
- ② ホットケーキミックスに卵、牛乳を入れて混ぜ、更にひじきを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、直径15cmくらいになるように丸く焼く。
- ④ 焼いたホットケーキを型で抜き、皿に載せ、みかんソースをかける。

【みかんソースづくり】

- ① みかんの内袋をむき、実を取り出す。鍋に実を入れ、砂糖を加えほぐしながら加熱する。
- ② 水分が出てきたら、果汁で溶いたコーンスターチを加え、混ぜながら加熱する。とろみがつけば、火を止め冷やす。

栄養価（1人分）

エネルギー	270kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	4.8g
カルシウム	112mg
塩分	0.6g

愛級グルメグランプリ 入賞作品！

考案者である北條優佳さん
清水唯さん、井場木千秋さんの声

みかんソースに砂糖を入れすぎるとみかんの酸味が薄くなるので、入れすぎないようにしましょうね。

使用している愛南産の農水産物

現在、愛南町では、ヒジキの養殖を推進しています。真珠母貝養殖の筏を利用して、12月頃から苗をロープに編みこみをして5月頃に収穫されます。



ヒジキ

