



雪印メグミルク 栗原はるみのミルクのある生活 「今月のミルクレシピ」

かぼちゃのスープ・ふわふわミニパンケーキ

2018年9月

材料

水切りヨーグルト(作りやすい分量)

●「ナチュレ 恵 megumi」 1パック(400g)

かぼちゃのスープ(4人分)

●かぼちゃ 1/4個(正味400g)

●長ねぎ 1/2本

●「雪印北海道バター」 20g

●スープ (顆粒コンソメ小さじ1を湯1カップで溶いたもの)

●ローリエ 1枚

●香味野菜(にんじん、玉ねぎの薄切り、セロリの葉など) 各少々

●「雪印メグミルク牛乳」 1カップ

●「フレッシュ 北海道産生クリーム使用」 1/2カップ

●塩・白こしょう 各少々

●水切りヨーグルト(上記参照) 適量

ふわふわミニパンケーキ(10枚分)

●「ナチュレ 恵 megumi」 1/2カップ

●卵 2個

●グラニュー糖 30g

●「雪印メグミルク牛乳」 1/4カップ

●薄力粉 100g

●ベーキングパウダー 小さじ1

●「雪印北海道バター」またはサラダ油 各少々

●水切りヨーグルト(上記参照) 適量

●メープルシロップ 適量

●好みのくだもの(ぶどうなど) 適宜

水切りヨーグルトの作り方

- 1 ボウルや容器にざるを重ねてペーパータオルを敷き、プレーンヨーグルトを入れる。
- 2 ラップをし、冷蔵庫で3時間以上おいて水気を切る。

かぼちゃのスープ

- 1 かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむいてひと口大に切る。耐熱皿にペーパータオルを敷き、かぼちゃを並べてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで4~5分加熱する。
- 2 長ねぎは小口切りにする。
- 3 深めのフライパンを中火にかけてバターを溶かし、長ねぎを炒める。しんなりしたら(1)のかぼちゃを入れて軽くつぶしながら炒め、スープとローリエ、香味野菜を加える。煮立ててアクが出たら取り、蓋をして弱火で約5分煮る。
- 4 火を止め、ローリエ、セロリの葉を取り除き、ハンドブレンダーなどでなめらかにする。牛乳と生クリームを加えて火にかけ、少し煮てなじんだら塩、白こしょうで味を調える。器に盛り、水切りヨーグルト適量を添える。

ふわふわミニパンケーキ

- 1 パンケーキ生地を作る。生地に入れるヨーグルトは上記の水切りヨーグルト同様にして1時間以上おく。
- 2 卵は卵黄と卵白に分ける。卵黄にグラニュー糖の1/3量を加えて泡立て器でよくすり混ぜ、(1)の水切りヨーグルト、牛乳を加えてさらによく混ぜる。
- 3 卵白に残りのグラニュー糖を加え、ハンドミキサーで角が立つまでよく泡立てる。
- 4 (2)に薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ゴムベラで混ぜる。
- 5 (4)に(3)のメレンゲ1/3量を加えて混ぜる。さらに残りのメレンゲを加え、泡を消さないようにさっくりと混ぜる。
- 6 フライパンを火にかけてバターまたはサラダ油を熱し、生地を流し入れる。火を弱めて端が焼けてきたら裏返し、中まで火を通す。
- 7 焼きたてを器に盛り、水切りヨーグルト適量をのせ、メープルシロップをかける。好みでくだものを添える。