



料理の写真またはイラスト



材料と分量

<ヨーグルト入りパンケーキ> (8枚分)

- 卵 1コ
- 牛乳 60cc
- ヨーグルト 60g
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々
- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- サラダ油 少々

(A)



トッコング① <びわとえびのエスニック風> (4枚分)

- えび 2尾
- 酒 少々
- 塩 少々
- びわ 1コ (8等分のくし形)
- レタス 数枚
- スイートチリソース 適量
- ピーナッツ(刻む) 適量
- 香菜 4枚

* 2枚目へ焼きます

つくりかた

<ヨーグルト入りパンケーキ>

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ② 砂糖、塩を加えて混ぜ、(A)をふるい入れなめらかになるまで混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、薄くサラダ油を塗って、1枚ぬれ布巾にとって冷ます。直径8cmになるように生地を流し弱火で両面焼く。



<びわとえびのエスニック風>

- ① 釜に湯を沸かし、酒、塩を加え、えびを茹でる。えびの色が変わったら、火を止めそのまま冷ます。殻をむいて、厚さを半分にする。
- ② パンケーキの上にレタスをしき、えび、びわをのせる。スイートチリソースをかけ、ピーナッツ、香菜を飾る。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

⑥ 作品のコメント、PR、コンテストへの要望提案等

旬のあい、びわを中心に"じのもの"を使ったオープンパンケーキです。近くにはお家族や友人、県外から来た友人らに、館山のあいしをもっと知ってもらえるようなホームパーティーのシーンをイメージしながらメニューを考案しました。

されたレシピの著作権は当協議会に帰属するものとします。当ホームページに使用することがあります。



料理の写真またはイラスト

材料と分量

トッピング②

〈あじの香りオーブン焼き〉
(4枚分)

あじ 1尾

白ワイン 少々

① 塩、こしょう 少々

② アンチコート(おじん切り) 1枚
③ にんにく(おじん切り) 1片
オリーブオイル 大さじ1

④ ピーナッツ(刻む) 10g
⑤ レーズン(刻む) 10g
パン粉 10g

パセリ(おじん切り) 大さじ1/2

ミニトマト 2コ

レタス 数枚 ※好みでレモン

つくりかた

〈あじの香りオーブン焼き〉

- ① あじは3枚におろし、食べやすい大きさに切り、Aをぶってしばらくおく。
水気をよくふく。
- ② Bを火にかけて、香りが出たら、Cを加えて火がめき。
冷めたらパセリを加える。
- ③ 耐熱容器に①を並べ、②をふりかける。
半分に切ったミニトマトをすきまに並べる。
- ④ 180℃のオーブンで15～20分焼く。
- ⑤ パンケーキの上にはレタスをしき、
④のあじ、ミニトマトをのせる。
好みでレモンを絞る。



必要事項

① 氏名(ふりがな)

② 住所

③ 年齢

歳

④ 性別

男 ・ 女

⑤ 連絡先(電話番号)

⑥ 作品のコメント、PR、コンテストへの要望提案等

・個人情報は、本コンテストに係ること以外には使用しません。・応募されたレシピの著作権は当協議会に帰属するものとします。
・すべての応募作品は当協議会及び館山市のプロモーションとして広告やホームページに使用することがあります。