

東信水産
Cooking
Recipe
お魚かんたんレシピ

調理時間 20分

368kcal(1人分)



そば粉パンケーキのカナッパ



北沢ではパーティーの前菜として定番の、そば粉パンケーキ。
いくらにまぐろ、みんなが大好きなシーフードを
トッピングとして用意して、パーティーを盛りあげましょう。

☆東信水産のHPでもご覧いただけます。http://www.toshin.co.jp/

そば粉パンケーキのカナッパ



◆材料(15枚・2~4人分)
Cooking ingredients



いくら……………	1/3カップ分	C	ケツパー(粗みじん)……	大さじ2
まぐろ柵(刺身用)……………	1柵		薄口しょうゆ……………	大さじ1
スモークサーモン……………	8枚		オリーブオイル……………	小さじ1
A	そば粉……………	60g	サワークリーム……………	1/3カップ
	薄力粉……………	40g	紫玉ねぎ(みじん切り)……	大さじ2
	ベーキングパウダー	小さじ1	ラディッシュ……………	1個
B	卵黄……………	1個分	ディル・セルフィーユ…	各適宜
	牛乳……………	150cc		
	卵白……………	1個分		



◆作り方◆How to cook

- ① Aはボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
あおせたBを加え、混ぜる。
- ② 別のボウルに卵白を入れ、しっかりと泡立てる。①に2回に分けて加え、その都度ゴムベラで練らないように混ぜる。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンにスプーン2杯ずつ落とし、フタをして焼く。気泡が出てきたら裏返し、裏面も1分ほど焼く。
- ④ まぐろは1cm角に切り、Cであえる。
ラディッシュは薄切りにする。
- ⑤ パンケーキの半分には、サワークリーム、紫玉ねぎのみじん切り、サーモン、ディルの順でのせる。
- ⑥ 残りの半分には、サワークリーム、まぐろ、いくら、ラディッシュ、セルフィーユの順でのせる。

本場はイーストを使って生地を発酵させますが、今回はベーキングパウダーを使って手軽に作ります。



料理 料理家 塚部 和泉 ©東信水産株式会社