

ふわふわスフレパンケーキ



材料（1～2分）

卵黄	1 個分
卵白	2 個分
グラニュー糖	15g
牛乳	大さじ 1
薄力粉	15g
ベーキングパウダー	2g
レモン汁	小さじ 1/2
お湯	適量

作り方

- 卵黄と卵白をわけ、それぞれボウルに入れる。卵白は一度冷蔵庫へ。
- 卵黄の入ったボウルに牛乳を加えて混ぜる。
- 卵白に砂糖を 3 回に分けて加えながらツノが立つまで泡立て、メレンゲを作る。
- メレンゲにレモン汁を加え混ぜる。
- メレンゲに薄力粉とベーキングパウダーを加え馴染むまで混ぜる。
- メレンゲの 1/3 を 2. に加えしっかり混ぜる。残りのメレンゲに 5. を加え、ゴムベラで底からすくい上げるようにさっくり混ぜる。

POINT 混ぜすぎないように注意！

- 残りのメレンゲに 5. を加え、ゴムベラでそこからすくい上げるようにさっくり混ぜる。
- フライパンに薄く油をひき、小さな円になるようにスプーン 2 杯程度の生地を少しずつ入れる。

POINT 生地が広がらないように上に重ねることを意識する。

9. 弱火で焼き、少し火が通ってきたら生地を少し追加する。

10. そのまま5分ほど焼いたら水で濡らしたフライ返しでひっくり返す。

11. フライパンにお湯を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。

13. 側面に触れて生地がつかなくなったら器に盛り付ける。

14. 出来上がり。