



ベジくるバームクーヘン

清水野 みのりさん

作り方

調理時間 60分

- 1 枝豆を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ500Wで2分間加熱しさを剥き、粗みじん切りにする。
- 2 プロセスチーズも粗みじん切りにする。にんじんは粗みじん切りにして耐熱皿に入れラップをして、電子レンジ500Wで1分間加熱する。
- 3 ドレッシングを作る。フライパンにバターを入れて熱し、溶けてきたらしょうゆ、みりんを加え、少しとろみがつくまで加熱する。
- 4 ボウルに生地材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- 5 玉子焼き器に油を引き中火であたため、4の生地を薄く流し込み、奥から手前にくると巻く。これを数回繰り返す。
- 6 生地が半量になったところで取り出し、玉子焼き器に油を引き直して残りの半分の生地も5の工程を同様に繰り返す。
- 7 皿に食べやすい幅に切ったバームクーヘンを乗せ、トマト、パセリを盛り、ドレッシングをかける。

POINT

- 玉子焼き器が小さいので4人分で2本のバームクーヘンをつくります。1人分は1/2本分となります。
- 生地は出来るだけ薄く引き、巻く回数を多くすることで美味しく綺麗に仕上がります。
- ソースは加熱しすぎないように火加減に注意します。

材料(4人分)

【バームクーヘン生地】

ホットケーキミックス ……200g
卵 ……1個
牛乳 ……200ml
にんじん ……80g
枝豆(冷凍) ……150g
スイートコーン缶 ……80g
プロセスチーズ ……50g

【ドレッシング】

バター ……50g
しょうゆ ……大さじ1
みりん ……大さじ1

【飾り】

トマト ……適量
パセリ ……適量
油 ……適量