



鉄スキ×1

ヨーグルトパンケーキ

みんな大好き、ふわふわの厚焼きパンケーキ

材料：(2枚分)

▼ 水きりヨーグルト

プレーンヨーグルト…適量

▼ 生地

卵…1個

牛乳…70ml

プレーンヨーグルト…70ml

ホットケーキミックス…200g

溶かしバター(食塩不使用)…40g

サラダ油…適量

りんごのバターソテー (P19参照)…適量

作り方：

- 1 水きりヨーグルトを作る。コーヒードリッパーとペーパーフィルターをセットしてプレーンヨーグルトを入れ(a)、そのまま3~4時間置いて水きりする。
- 2 生地を作る。ボウルに卵を入れて泡立て器で溶きほぐし、牛乳とプレーンヨーグルトを加えて混ぜる。ホットケーキミックスを2~3回に分けて加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる(b)。最後に溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- 3 鉄スキを中火で熱してサラダ油をなじませ(c)、②の生地の1/2量を流し入れて焼く。表面に小さな穴がぷつぷつ開いてきたら(d)ひっくり返して裏面も焼く。残りの生地も同様に焼く。
- 4 パンケーキに①の水きりヨーグルトとりんごのバターソテーをトッピングする。



a. コーヒードリッパーがなければ、ボウルにザル、キッチンペーパーの順に重ねて水きりしてもOK。



b. ホットケーキミックスは2~3回に分けて加え、その都度混ぜると、ムラなく混ぜる。



c. 熱した鉄スキを濡れふきんの上のせていったん冷ますと、生地にきれいな焼き色が付けられる。



d. 1/2量の生地を焼くと分厚い生地に、1/4量の生地を焼くと薄めのパンケーキに焼き上がる。



りんごのバターソテー

そのままでも、アイスやヨーグルトのトッピングにも

材料：(作りやすい分量)

りんご…1個

バター…20g

砂糖…大さじ1

作り方：

- 1 りんごは皮付きのまま1cm角に切る。
- 2 鉄スキにバターを入れて弱火で温め、フツフツとしてきたら①のりんご(a)を入れて中火で炒める。
- 3 しんなりしてきたら砂糖を加え、全体を炒める。りんごがしんなりしてツヤが出てきたら出来上がり。



a. ソテーするりんごは酸味があり、色鮮やかな紅玉がおすすめ。もちろん他のりんごでもOK!



鉄スキ×1



彩り野菜のみっちりグリル

家にある野菜を総動員してにぎやかに焼き上げて

材料：(1~2人分)

好みの野菜…適量

オリーブオイル…適量

※ここでは、赤玉ねぎ、しいたけ、なす、プチトマト、パプリカ、ズッキーニを使用

塩、胡椒…各少々

作り方：

- 1 野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
- 2 鉄スキにオリーブオイルを薄く塗り、①の野菜を隙間なくつめ込む(a)。塩、胡椒をふり、オリーブオイルをまわしかける。
- 3 230℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。



a. 野菜は好みのものを鉄スキに入れるだけ、つめ込んで。トマトを入れるとよりおいしくなる。



鉄スキ×1



DUTCH BABY PANCAKE WITH TOMATO

SWEETS

スイーツメニュー

少量から本格スイーツが作れる鉄スキは
毎日のおやつに、手土産にと大活躍



S'MORES DIP



BANANA CLAFOUTIS



SEA BREAM RICE



BROWN RICE PAELLA

STEAMED BEETS WITH THYME



STEAMED CLAMS IN WHITE WINE



STEAMED WHOLE ONIONS



STEAMED BLUE MUSSEL IN WINE AND HERBS



STEAMED OYSTER

