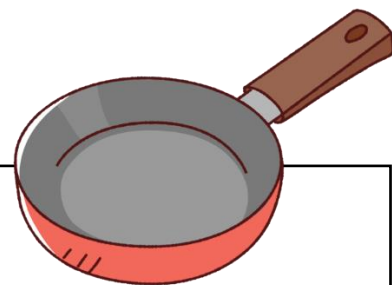


▼ちぎりパン（フライパン ver.）



材料《2 人前 1 人 2 個》

- ホットケーキミックス粉…120g
- 絹ごし豆腐…60g
- オリーブオイル…小さじ 1
- 牛乳…小さじ 2 強
- 小麦粉(打ち粉)…適量



作り方

- ① フライパンにクッキングシートを敷く。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でつぶし、ペースト状にする。
- ③ ②にホットケーキミックス粉・オリーブオイル・牛乳を加え、ゴムベラで混ぜて等分する。
- ④ 手に小麦粉をつけ、③の等分した生地を丸め、クッキングシートの上にのせる。
（途中、手に付く場合は小麦粉をつける。）
- ⑤ 蓋をして、極弱火で 8～10 分加熱する。
- ⑥ 底がきつね色になったら、一旦火を止めて箸や tong で裏返す。
- ⑦ 再度、蓋をして極弱火で 8～10 分焼く。
（側面を触ってみて、跳ね返るような弾力があれば OK）

POINT

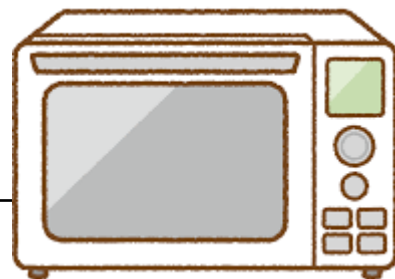
ホットケーキミックス粉を使って、家でも簡単にパンを作ることができます。
中にチョコレートを入れたり、ウインナーを入れたり、工夫することで楽しめます。
また、生地に抹茶パウダーや、甲斐市の特産品である「桑の葉パウダー」を
練りこんでみても良いかもしれませんね！！

▼ちぎりパン（オーブン ver.）



材料《2 人前 1 人 2 個》

- ホットケーキミックス粉…120g
- 絹ごし豆腐…60g
- オリーブオイル…小さじ 1
- 牛乳…小さじ 2 強
- 小麦粉(打ち粉)…適量



作り方

準備…天板を外し、オーブンを 200℃で予熱しておく。

- ① 天板にクッキングシートを敷く。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でつぶし、ペースト状にする。
- ③ ②にホットケーキミックス粉・オリーブオイル・牛乳を加え、ゴムベラで混ぜて等分する。
- ④ 手に小麦粉をつけ、③の等分した生地を丸め、クッキングシートの上にのせる。
(途中、手に付く場合は小麦粉をつける。)
- ⑤ 200℃で 15 分加熱する。
- ⑥ 火を止めてやけどに注意してオーブンから取り出す。
(側面を触ってみて、跳ね返るような弾力があれば OK)