

レシピ紹介の例（江戸川区 2024/9/2 公開）



オレンジの皮入りパンケーキシリアルパフェ



消費者庁 @caa_nofoodloss

捨てることが多いオレンジの皮、余りがちなフルーツ缶詰とコーンフレークを使って、パンケーキシリアルパフェを作りました。

このレシピの生い立ち

東京都江戸川区のレシピです。

「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。江戸川区では食べきりレシピの募集を行っています。今回のレシピは愛国学園短期大学のはな（ペンネーム）さまが考案しました。

材料

8 2人分

オレンジの皮	25g
ホットケーキミックス	50g
卵	1/2個（溶いて半量使用）
牛乳	大さじ2
砂糖	大さじ1（パンケーキ用）
オリーブ油	小さじ2
生クリーム	1/4カップ
砂糖	大さじ2（生クリーム用）
フルーツ缶詰	適量
コーンフレーク	15g

作り方

- 1 オレンジの皮を軽く茹で、白いところを取り除き、みじん切りにする。
- 2 ポウルにホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜる。1のオレンジの皮を加え、さらに混ぜる。
- 3 2をチャック付き保存袋に入れ、絞り出し用に角を少し切る。
- 4 フライパンにオリーブ油をひき、3を絞り出して、弱火で焼く。（ホットケーキミックスの商品表示を参照）
- 5 ポウルに生クリームを入れ、砂糖を加え、泡立てる。
- 6 パンケーキ、フルーツ缶詰、コーンフレークと生クリームをカップに盛り付けて完成！

<https://cookpad.com/jp/recipes/22399590>