



何度も作って食べたくなる  
うちの定番おやつ♪

コープの職員

# 料理にチャレンジ!

惣菜を担当しているものの、最近あまり調理を担当していませんが……。うまく作れるように、がんばります!



こひら 古平さん 今回挑戦するのは…  
コープ貝取店 惣菜部門 入職4年目  
売り場に弁当や揚げ物などを並べながら、きれいに盛り付けできているか、ラベルの付け間違いがないかチェックしています。売り場で「おいしかったよ」と声をかけられることもあり、やりがいがあります。



CO-OP 国産米の米粉

## 米粉のパンケーキ

### Step 1 材料を混ぜる



ボウルにたまご、砂糖、塩を入れてよく混ぜ、牛乳、サラダ油を加えてさらに混ぜ合わせる。

### 2 粉を加える

Step1にAを加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。



ポイント

生地がかための場合、とろっとした生地になるように、牛乳を10～20ml(分量外)加えて混ぜます。

### 3 表面を焼く

フライパンを熱し、1/3の生地を流し入れたらふたをして弱火で焼く。



ポイント

コーティング加工されたフライパンで油を使わずに焼くときれいに焼けます。(油が必要なフライパンでは油をひいてください)



おいしそう、きつね色に焼けてる!

### 4 裏面を焼く



上にぼつぼつと穴があき、焼いている面がきつね色になったら裏返してさらに2分程焼く。(Step3～4を3枚分くりかえす)

皿に盛ってバターとメープルシロップで仕上げたら… **完成!**

- 材料(3枚分・1枚直径12cm)
- CO-OP 国産米の米粉 大さじ2
  - 砂糖……………大さじ2
  - 塩……………ひとつまみ
  - ベーキングパウダー 150g
  - 牛乳……………120ml
  - たまご……………1個
  - サラダ油……………大さじ1
  - バター……………適量
  - メープルシロップ……………適量

徐々に料理をしたので、楽しかったし、おいしかったです! ふだん食べているホットケーキよりも甘すぎずもちりして、周りの人にもレシピを勧めたいです。



動画も公開中!



次回は CO-OP産直 秋田あきたこまち を使った料理に挑戦する予定です!