

レシピ制作：学校法人大川学園 三重調理専門学校  
大川円先生（管理栄養士）

## 緑茶のスフレパンケーキ



### 材料（2枚分）

卵	3個
（卵黄は1個分、卵白は3個分使用）	
薄力粉	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
緑茶の粉末	小さじ1
牛乳	大さじ1
グラニュー糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1

### 《緑茶シロップ》

緑茶の粉末	大さじ1
グラニュー糖	大さじ1
水	大さじ5

### 作り方

- ① ミルミキサーやすり鉢で、茶葉を粉末になるまで細かくする。
- ② 卵は黄身と白身に分ける。黄身は1個分、白身は3個分使う。（白身は冷蔵庫で冷やす）
- ③ 卵の黄身・グラニュー糖・牛乳を混ぜ合わせる。
- ④ 茶葉・ベーキングパウダー・薄力粉はふるいにかけて、③と混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷やしておいた卵の白身でメレンゲを作る。白身をハンドミキサーで泡立て、グラニュー糖を数回に分けて加えながら、さらに混ぜる。
- ⑥ ⑤にレモン汁を加えて、ツノが立つくらいまで泡立てる。
- ⑦ メレンゲに④を合わせ、気泡をつぶさないよう底からすくうようにやさしく混ぜる。
- ⑧ ホットプレートと、セルクル型の内側に油を塗る。
- ⑨ 生地を流し入れ、低温でおよそ7分焼く。
- ⑩ 底がきつね色になったら裏返し、水を少しずつ加えながらふたをして8分ほど焼く。

### 《緑茶のシロップの作り方》

- ① 粉末にした茶葉とグラニュー糖を合わせ、そこに少しずつお湯を加えて混ぜる。
- ② とろみがつくまで弱火で煮詰める。