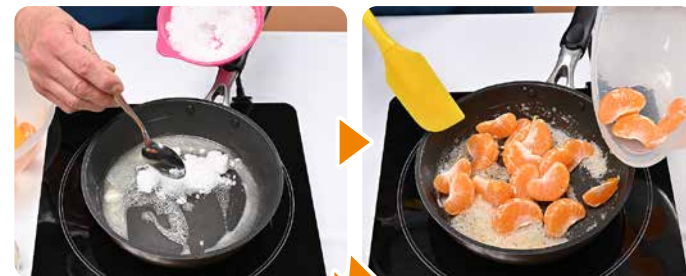




- ①みかんは皮をむき房にほぐします。
- ②④をフライパンに入れ弱めの中火にかけます。砂糖が溶けてきたらほぐしたみかんを入れ、全体がなじんでくるまでゆっくり炒めます。みかんが熟されて膨らんできたらオレンジリキュール、続いてみかんジュースを加えしばらく煮ます。



- ③汁気が半分くらい蒸発したら、水溶性片栗粉でとろみをつけます。火を消し⑧のバターを加え余熱で溶かし混ぜます。
- ④⑥の材料を混ぜてホットケーキの生地を作り、フライパンで焼きます。
- ⑤皿にホットケーキをのせバニラアイスクリームを盛り付けます。③のソースをかけて出来上がりです。

みかんとホットケーキのシュゼットソース



材料(3人分)

- みかん(中)…2個(皮をむいて200g)
- A【●砂糖…24g ●食塩不使用バター…12g】
- オレンジリキュール(キュラソー、コアントローなど)…大さじ1(なくともよい)
- みかんジュース又はみかんの絞り汁…80cc(絞り汁の場合はみかん2個分)
- 片栗粉…2.5g(水溶性用)
- B【●バター…4g】
- C【●ホットケーキミックス…1/2袋】
- 卵…1個 ●牛乳…120cc】
- バニラアイスクリーム…適量

※バニラアイスクリーム50gを使用した場合の栄養量です。

栄養量	・エネルギー……………471kcal	・脂 質……………15.6g	・ビタミンC……………29.0mg
	・たんぱく質……………9.6g	・炭水化物……………72.5g	・食塩相当量……………1.1g