

なべやき（ふくらし粉あり Ver.）



<写真提供：陸前高田まちづくり協働センター>

●材料（フライパン 1 枚分）

薄力粉・・・・・・・・・・300g	水・・・・・・・・・・270ml
ベーキングパウダー・・・大さじ 1	くるみ・・・・・・・・・・20g
玉砂糖・・・・・・・・・・220g	サラダ油・・・・・・・・・・小さじ 1

●作り方

- 1 ボウルに材料をすべて入れて混ぜ合わせる。玉砂糖は細かく砕かず、塊のままにしておく。（水が多すぎると焼いた際にひっくり返しにくいいため、生地はドロドロの状態が良い。）
- 2 フライパン（26cm 程度）を熱してサラダ油をひき、生地を流し込む。
- 3 弱火で 4～5 分焼き、裏返して 5 分焼いたら出来上がり。



ワンポイント

中にさつまいもを入れるときは、玉砂糖の代わりに白砂糖で作るのがおすすめです。