



今が旬!

連休を間近にひかえ、お休みはうれしいけれど、食事作りがちょっと大変!と思っ  
ていらっしゃる方もいる

かもしれないですね。

今回のご提案は、ホットプレート(フライパンで可)を使って、ホットケーキミックスのお料理作りを楽しんでみませんか?今、SNSで人気のアミアミ生地で、いろいろを包んでみましょう!

(クッキングコーディネーター・浜このみ)

行事と旬で  
作る!  
食べる!

このみの/  
ハートピア  
キッチン



おたより  
コーナー

前号のハートピアキッチンに寄せられたおたよりを紹介します♪

■サンドイッチにサクフレークは初めてでした(いつもツナでした)。ご飯だけでなくパンにも合うんですね!とても美味しかったです。(K.Sさん)

■サクフレークを作って、サンドイッチにしてみました。お手軽に美味しくできました。次回のレシピも楽しみです!(M.Iさん)

作ってみた感想などをハガキかホームページからお寄せください。掲載された方には図書カードを進呈します。

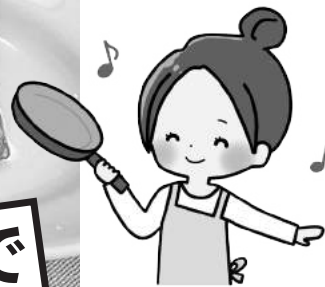
〒381-2224 長野市川中島町原530-2  
中島新聞店 ハートピアキッチン係

ハートピアキッチンWEB

検索



揚げずに簡単!  
アミアミでおしゃれ!



その他にも、  
☆チーズとハム  
☆カニ風味かまぼこと  
チーズと大葉  
☆ようかん  
など、アレンジいろいろ♪

基本の生地

材料

- ホットケーキミックス…180グラム
- 卵…1個
- 牛乳…1カップ



①ジップロックに入れて、混ぜあわせ(写真A)、ジップロックの隅をハサミで切り、小さな穴をあける。

作り方



作りやすい分量

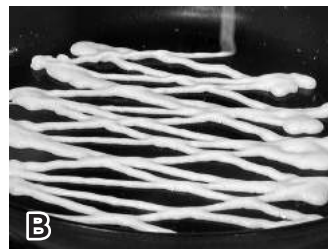
材料

- 魚肉ソーセージ…2本
- ピザ用チーズ…適量
- 生地…適量



作り方

- ①フライパンはよくあたため、いったん濡れ布巾の上のせて温度を下げてから、再び火にかける。(ホットプレートの場合は弱火で設定)
- ②ジップロックの隅から生地を絞り出し、縦横無尽に蜘蛛の巣のように糸状に絞り出す。(写真B)
- ③弱火で生地の上にぼつぼつとアナがあくまで待ってから、ピザ用チーズをちりばめ(写真C)、好みの具材を入れて巻く。



そのままの大きさでも食べやすく切ってもいいでしょう。生地を絞り出すとき、なるべく糸のように細く出すのがポイントです。

WEB ホームページでも  
レシピ公開中!



浜さんのおしゃれな料理をカラーで閲覧  
できます。作り方の写真も満載です。

http://nakajimashinbun.com/kitchen/