



大江ノ郷自然牧場の パンケーキ

大江ノ郷自然牧場
体験教室

材料 (2人前 4枚)

卵白	4個分	グラニュー糖	60g
卵黄	3個分	塩	2g
薄力粉	100g	油	適量
プレーンヨーグルト	300g		

お好みでトッピングを
用意しよう!

バター、メープルシロップ
フルーツ、チョコペン、
ホイップクリーム など



まずはじめに…

水切りヨーグルトを準備しよう! 〈道具〉ザル・ボウル・キッチンペーパー・ラップ

- ①ザルにキッチンペーパーを広げてセットし、プレーンヨーグルトをのせる。
（作り方）下に水が落ちるので、水うけ用にボウルなどの器をセットする。
②ラップをして、冷蔵庫で約1日放置する。（上に重しをすると2～3時間で出来ます）
③水分が抜け、半分量（約150g）になったら完成です☆

作り方

- ①卵白と卵黄を分け、別々のボウルに入れておく。
卵白に卵黄が入ってしまうとメレンゲが膨らまないので注意!
- ②水切りヨーグルトと卵黄を混ぜ、湯煎にかける。温度が40～50℃になるようにする。
- ③卵白に、グラニュー糖を2回に分けて加えながら泡立てる。塩も加える。
- ④卵黄生地に④のメレンゲを半量加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤ふるった薄力粉を加え、ボウルを回しながら底から生地をすくいあげるように混ぜる。
- ⑥残りのメレンゲを加え、さっくり混ぜる。混ぜすぎはNG、白い部分をなじませるように。
- ⑦ホットプレートに170℃に予熱し、油をひく。
- ⑧生地をホットプレートに丸くのせる。
おたまの上で丸く形を整え、ボウルでおたまの下はこそいでおくとキレイにできます!
- ⑨片面約2分ずつ、ふたをして蒸し焼きする。ひっくり返すときは勢いをつけて一気に!
※ご家庭のホットプレートに合わせて調整してください。
- ⑩中まで火が通ったら完成!
お好みでバターとメープル、フルーツとホイップクリームなどトッピングして召し上がれ♪

パンケーキのレシピはお家で作るためにアレンジしたものだよ!
お店にも食べにきてね～! 待ってるよ♪

