



## オランダ王国

### パネクック

(ベーコンとチーズ)

しょっぱい味のトッピングに甘いメイプルシロップの組み合わせが意外なおいしさ。



#### 栄養成分 1人分

エネルギー	384kcal
たんぱく質	14.4g
カルシウム	233mg
食塩相当量	1.1g

#### 材料 直径22cmのもの4枚分

##### 【生地】

白玉粉	30g
水	大さじ2
薄力粉	100g
塩	少々
卵	1個
明治おいしい牛乳	1カップ

ベーコン	4枚(100g)
明治ピッツァミックスチーズ	80g
明治北海道バター	大さじ1
メイプルシロップ	適量

#### 作り方

- 1 **【生地】**を作ります。ボウルに白玉粉と分量の水を入れてなめらかになるまでよく混ぜます。
- 2 別のボウルに薄力粉と塩をふるい入れて中央をくぼませ、卵と牛乳を入れます。泡立て器でよく混ぜ、なめらかになったら **1** を加えてよく混ぜます。そのまま15分ほどおいて休ませます。
- 3 ベーコンは3cm長さに切ります。
- 4 直径22cmのフライパンを用意し、バターの1/4量を中火で溶かし、**3** の1/4量を入れてさっと焼きます。ここへ **2** の生地の1/4量(約100g)を流し入れ、いい焼き色が付いたら裏返します。ピザ用チーズ20gを散らし、蓋をして弱火で1~2分焼きます。チーズが溶けたら器に盛ります。同様に残りの3枚を焼きます。
- 5 好みでメイプルシロップをかけていただきます。