



適温調理

サポート

材料（3枚分）

<生地 of 具材>

A 卵	1個
砂糖	20g
牛乳	80mL
バナナ（つぶす）	約100g
バター（溶かしたもの）	10g

①を合わせておく

<生地>

B 薄力粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	少々

②を合わせてふるっておく

<チョコソース>

C 砂糖	30g
ココア	20g
塩	少々
水	50mL

③を合わせておく

バナナ（スライスしてレモン汁をかける） 1本

<生クリーム>

D 生クリーム	適量
砂糖	適量

④を合わせて泡立てしておく（8分立て）

くるみ（砕く） 適量

作り方

1. 下準備

- ① ボウルにAの生地の具材を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にBの生地を加え、泡だて器で静かにダマが残らないように混ぜる。
- ③ ボウルにラップをして、②の生地を冷蔵庫で30分程度休ませる。

2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「014」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押し。
- ・音声の流れ表示部に「適温」が表示されたら、③の生地を入れる。
- ・ふたをする。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・③を焼いていく。



- ・目安時間になったら、焼き色を確認して裏返す。
- ・再度ふたをする。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・裏面を焼いていく。



- ・目安時間になったら、焼き色を確認して取り出す。
- ・③の生地を入れる。
- ・ふたをする。

5. 工程3

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・同じように2枚目を焼いていく。

- ・目安時間になったら、焼き色を確認して裏返す。
- ・再度ふたをする。

6. 工程4

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・裏面を焼いていく。

- ・目安時間になったら、焼き色を確認して取り出す。
- ・③の生地を入れる。
- ・ふたをする。

7. 工程5

- ・「OK」ボタンを押し。
- ・同じように3枚目を焼いていく。

- ・目安時間になったら、焼き色を確認して裏返す。
- ・再度ふたをする。

8. 工程6

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・裏面を焼いていく。

- ・目安時間になったら、焼き色を確認して取り出す。
- ・「切」ボタンを押す。

9. 仕上げ

- ・フライパンをキッチンペーパーでふく。
- ・フライパンが冷める前に㊟のチョコソースを入れて耐熱べらでかき混ぜ、余熱でつやととろみを出す。
- ・完成したら、チョコソースを別皿にあげて粗熱をとる。
- ・パンケーキに㊟の生クリームとバナナをのせ、上からチョコソースをかける。
- ・最後に砕いたくるみを散らす。