

ほうれん草とパセリのパンケーキ、カポナータ添え



調理時間: 30 min.

難易度: 難易度低

原材料 (人分)

● 原材料

- カットトマト・ガーリック&オニオン 400g 400 g
- バター 少々
- パセリ 少々
- オリーブオイル 適量
- ベイブیسピナッチ 250 g
- 人参 1本
- 卵 2
- 卵 2個
- 塩、胡椒 適量
- 小麦粉 110g
- 牛乳 150ml
- フェンネルの葉 少々
- 赤玉ねぎ 1個
- 重曹 小匙1
- 長ネギ 1本
- 黄色パプリカ 1個

このレシピに使用された材料：



下準備

まずカポナータを作ります。深めの小鍋にオリーブオイルを少々ひき、それぞれ角切りにした玉ねぎ、人参をまず軽く火が通るように炒めます。そこに黄色パプリカとズッキーニを加え、全体が馴染んだら“トマトソース カットトマト・ガーリックとオニオン”を加え、塩と胡椒で味を調えます。

次に、フライパンに薄くオリーブオイルをひきベイビースピナッチを炒めて、火が通ったらざるにあけ、冷めてからきつく搾り、水分をとります。包丁で細かくきり、微塵切りにしたパセリと一緒にしておきます。

ボウルに小麦粉、牛乳、卵1つと卵黄1つ、重曹を全て入れ、良く混ぜ合わせます。混ぜたところに、塩と胡椒を少々、刻んだスピナッチ、パセリ、輪切りにした長ネギを加え混ぜ合わせます。

別のボウルに残った卵白をハンドミキサーで塩一つまみを一緒に角が立つまで泡立てて、もう一つのボウルに2回に分けて優しく混ぜ合わせます。

フライパンにバターを落とし、中火でパンケーキの種を直径8センチくらいになるように両面焼いていきます。

一人につき3枚焼き、カポナータを添えて出来上がり。

- Saori Suzuki