



# 今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介

3月のテーマ：～お茶を使って～

## 🍀 緑茶のみかんどら焼き

### ● 材料 (小4個分)

- |             |     |      |        |
|-------------|-----|------|--------|
| ・みかん        | 約1個 | A    |        |
| ・ホットケーキミックス | 80g | 卵    | 1/2個   |
| ・緑茶のティーバッグ  | 1個  | 水    | 50ml   |
| ・つぶあん       | 60g | はちみつ | 大さじ1/2 |
| ・クリームチーズ    | 60g | しょうゆ | 小さじ1/4 |

### ● 作り方

- ① みかんと1cmの輪切りにしてから皮をむく。4枚用意する。
- ② ボウルにAとティーバッグの中身を入れ、泡立て器で混ぜ合わせたらホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ テフロン加工のフライパンを弱火で熱し、生地をスプーンですくって丸くおとす。表面にぶつぶつと穴があきはじめたら、裏返して両面焼く。同じように8枚焼く。
- ④ 焼けたらしっかりとさせるためすぐにラップにつつまみ、そのまま粗熱をとる。
- ⑤ 生地につぶあん、みかん、クリームチーズの順にのせて、もう1枚で挟む。



### 料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。