



スモークサーモンとイクラ のパンケーキ

いくらにはタンパク質、脂質のほかビタミンA・D、酸化が原因となる老化や動脈硬化を予防するEが含まれています。

旬の時期には生いくらがスーパーなどで売られているので、自分でお醤油や塩、ゆず皮などを使って漬けるのもおすすめです。

【材料】 (2人分)

パンケーキミックス	150 g
卵	1 個
牛乳 (または水)	100 ml
サワークリーム	大さじ 6
スモークサーモン	8枚程度
いくら	適量
ディル	適量

【作り方】

1. ホットケーキミックス、卵、牛乳をボールに入れ、よく混ぜます。
2. フライパンを弱火で熱し、1の生地を入れて4枚焼く。
3. 焼いたパンケーキにサワークリームを塗り、スモークサーモン、いくらを載せ、ディル飾る。