

7月4日

# 梨の日



二十世紀梨の一大産地、鳥取県東郷町（現湯梨浜町）が「な（7）し（4）」で語呂が良いことから7月4日を「梨の日」の記念日として2004年に制定。

## 梨を使用したレシピ 梨パンケーキ

千葉県名産品の梨を使用しました。  
白花豆&白いんげん豆ペーストを使用することで食物繊維が摂取できます。



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	213	亜鉛(mg)	0.7
たんぱく質(g)	5.3	ビタミンA(μgRE)	37
脂質(g)	9.3	ビタミンB1(mg)	0.09
ナトリウム(mg)	77	ビタミンB2(mg)	0.13
カルシウム(mg)	51	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	1	食物繊維(g)	2.8
マグネシウム(mg)	34	食塩相当量(g)	0.2

### 材料（1人分）

- ・バター (2.5g)
- ・白花豆&白いんげん豆ペースト (20g)
- ・プレーンヨーグルト (5g)
- ・和梨 (30g)
- ・薄力粉 (10g)
- ・砂糖（上白糖）(10g)
- ・ベーキングパウダー (0.5g)
- ・シナモン粉 (0.2g)
- ・卵 (15g)
- ・サラダ油 (2.5g)
- ・アーモンドスライス (5g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

### つくり方

- ① 下準備をする。
  - ・白花豆&白いんげん豆ペーストは解凍しておく。
  - ・梨は1/8カットし、いちよう切りにしておく。
  - ・バターは湯せんで溶かしておく。
- ② 薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、シナモンを合わせてふるっておく。
- ③ ヨーグルトと白花豆&白いんげん豆ペーストを混ぜ合わせる。
- ④ ②の粉に、③、溶き卵、サラダ油、溶かしバターを加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ 梨を加える。（こねないように、生地が梨に絡む程度で良い）
- ⑥ オープンシートを敷いた鉄板に流し、アーモンドスライスをまぶす。
- ⑦ 175℃で約25分焼き上げる。
- ⑧ 粗熱を取ってから人数分にカットする。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

