



米粉クレープ

スイーツ編

・・・材料・・・

(20cm×6枚分)

| | |
|------------|------|
| 卵(L) | 1個 |
| 砂糖 | 20g |
| 牛乳 | 75ml |
| 米粉(稲穂ゴールド) | 50g |
| 生クリーム | 25ml |
| バター(食塩不使用) | 10g |
| 好みのトッピング | |

【準備】

バターを電子レンジ 600W で
40秒ほど加熱しておく。

・・・作り方・・・

1. ほぐした卵に砂糖を入れてよく混ぜる。
2. 1に牛乳を混ぜ、米粉を入れてダマが無いようによく混ぜる。
3. 生クリーム・溶かしたバターを入れる。
4. フライパンを中火にかけ、少量のバター(分量外)をなじませる。おたま一杯分弱の生地を流し、素早く生地を広げる。
5. 表面が乾いた感じになり、フチが乾いてきたら竹串ではがし、手でひっくり返し、20秒ほど焼く。
6. 残りの生地をひと混ぜしてから、4～5をくり返し焼く。
7. お好みのトッピングをして包む。

トッピング例

米粉のカスタードクリーム

・・・作り方・・・

1. 鍋に卵黄1ケを割りほぐし、砂糖15g、米粉15gを加え、すり混ぜる。
2. 牛乳150mlを3回に分けて混ぜる。(ダマが気になるようなら一度ザルでこす)
3. 中火にかけ、木べらで手早く攪拌しながら、もったりしてきたら火から下ろし、バター5gを加え混ぜる。
4. バニラエッセンスを加え混ぜる。



カスタードクリーム&いちごジャム



チョコバナナ&生クリーム