洋菓子 米粉（稲穂ゴールド）を使った料理

米粉のデリクレープ

甘くないクレープでおかずを巻いてみました。

お食事編

… 材料 …

(20cm×6 枚)

米粉(稲穂ゴールド)	50g
塩	ひとつまみ
卵	1 個
牛乳	100ml
溶かしバター	10g

【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. 米粉と塩を混ぜておく。
2. ボウルに卵をほぐし、牛乳を入れ混ぜる。
3. 2 に 1 を入れ、ダマにならない様によく混ぜる。
4. 溶かしバターを加えて混ぜる。
5. 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。
6. 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。
7. 残りの生地をひと混ぜしてから、5～6 をくり返し焼く。
8. お好みのトッピングをして包む。

トッピング例:スモークサーモン＆クリームチーズ･まぐろ＆アボガド
･ツナエッグ･ソーセージマスタード･麻婆なす

レシピ作成 ：㈱ミルズカトウ　No.202C