



かぼちゃのクレープ

材 料

直径 20cm × 7 枚分

卵 (L)	1 個
砂糖	20g
牛乳	50ml
米粉(稲穂ゴールド)	50g
生クリーム	50ml
バター(食塩不使用)	10g
かぼちゃのマッシュ	30g
好みのトッピング・フルーツ・ホイップ	



【かぼちゃのマッシュ】

1. 皮をむいたかぼちゃのスライス 100g を熱皿に敷き、ラップをかけて 3分電子レンジ(600W)にかける。
2. 1をつぶす。

作り方

1. ミキサーにかぼちゃのマッシュと生クリームを入れ、ペースト状にする。
2. ボールに卵と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜて砂糖を溶かす。
3. 2に牛乳を混ぜ、米粉を入れて再びよく混ぜる。
4. 溶かしたバターを3に入れ混ぜる。
5. 4を1の中に入れ、ミキサーで全体をよく混ぜる。
6. フライパンにバター(分量外)を溶かし、5の液をおたま一杯ほど流し、素早く丸く広げる。
7. 表面が乾き、フチがチリチリとしてきたら竹串ではがし、手でひっくり返し、10秒ほど焼く。

そのまま食べても、美味しいですが・・・

8. お好みにホイップ・フルーツ・チョコレートシロップなどで、デコレートして下さい。

