

2 米粉のクレープ

<研修会レシピ>



(材 料)

(生地)

米粉	100g
砂糖	5g
塩	ひとつまみ
卵	2個
牛乳	180g
溶かしバター	15g
サラダ油	適量
水	60g

(ソース)

米粉	10g
牛乳	3/4カップ
バター	10g
塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
ナツメグ	少々

巻く具はアイデア次第！米粉のカスタードクリームもおいしいよ♪



(具)

スモークサーモン	50g
太きゅうり	50g
新しょうが	50g
塩・こしょう	各少々
こしあん	80g
抹茶	少々

- ① 生地は米粉、砂糖、塩をボウルに入れて混ぜ、別のボウルに卵、牛乳、水、溶かしたバターを混ぜ合わせたものを米粉に加え、フライパンに薄くサラダ油をひき、クレープを焼く。
- ② ソースはボウルに米粉、塩、白こしょう、ナツメグを入れて混ぜ、さらに牛乳、溶かしたバターを入れて混ぜ合わせる。これを鍋にいれ、なめらかになるまで中火で温めたら、バットにとり、冷ます。
- ③ ①で焼いた生地②のソースを塗り、1枚にスモークサーモン、2枚目に太きゅうりと新しょうがの千切り・塩・こしょうをちらして巻き、筒状に切り分ける。3枚目はこしあんを薄くのばして巻き、抹茶を振ってから切る。

ソースのクレープはくずれやすいから、つまようじを刺すと食べやすいよ♪



memo
