

米粉クレープ(チョコバナナ)

▼用意する材料(2枚分)

米粉	40g
卵	1コ
牛乳	60cc+てきりよう
さとう	大さじ1
バター	10g
サラダ油	少々
生クリーム	50cc
さとう	小さじ2
バナナ	1本
チョコチップ	15g



料理の作り方

- 1** ボールに卵をわり、あわ立て器で、しずかにほぐします。
- 2** さとうを入れて、さらに混ぜます。
- 3** 牛乳を入れて、さらに混ぜます。
- 4** 米粉を入れて、なめらかになるまで混ぜます。
- 5** なめらかな生地になるように、ザルでこします。
- 6** 電子レンジでバターをとかし、生地に入れて混ぜます。
生地を持ち上げて、トロトロと落ちるくらいがいいです。かたいときは牛乳を足しましょう。
- 7** ふきんをぬらして広げておきます。
フライパンをあたため、サラダ油を入れます。余分な油は、ペーパーでふきとります。
- 8** フライパンをふきんの上へのせ、温度を少し下げます。
生地の半分をフライパンに入れて、穴があかないように広げます。
- 9** 中弱火にかけて、まわりがはがれ、プツプツいってきたら、裏がえします。
長めのさいばしを生地の下にそっと入れ、持ち上げてうらがえます。1分ほどして、両面が焼けたら、取り出して冷やします。残りの生地も同じように焼きます。焼きあがった生地は、重ねないようにします。
- 10** 生地を冷やす間に、ボウルに生クリームとさとうを入れて、あわだて器でホイップします。
クリームが固くなってピンと角が立つまでホイップします。
- 11** 仕上げていきます。
生地が冷えたら、真ん中より上に生クリームをのせ、スライスしたバナナとチョコをならべて半分に折ります。
- 12** 両はしを合わせて包みます。
中につつま材料は何でもいいです。おいしい組み合わせをさがしてみましょう。