

材料		約6枚分
材 料 名	分量(g)	
米粉 (だんご粉)	80	g
砂糖	10	g
牛乳	140	cc
卵	2	個
塩	少々	
サラダ油	大さじ1	(12 g)
生クリーム	100	cc
砂糖	大さじ1	(9 g)
飾り用ハーブ (ミント、パセリなど)	少々	
バナナ・いちご等	(好みで)	

料理の特徴

もち粉が入っているので、ほんのり甘い生地ができます。米粉は真っ白なので、卵の黄色が鮮やかです。

卵焼き風 しっとりクレープ



- 作り方**
- ①ボウルに米粉、砂糖、塩を入れ軽く混ぜ、溶き卵を入れてしっかり混ぜる。
 - ②①に牛乳を加え、泡だて器でよく混ぜる。混ぜたら20分～30分寝かせる。
 - ③フライパンに油を薄くぬり、強火にかけ十分に温める。たねを流し入れ、薄く広げる。(中火)
 - ④端が乾き、ちりめん模様の焼き色が付いたらひっくり返し、裏面も焼く。
 - ⑤好みの具を巻いたり、包んだり、たたんだり、トッピングをして召し上がりください。

調理のポイント

《トッピング例》
生クリームと、バナナや季節の果物を添えます。チョコクリームやオレンジソースをつけます。ツナ、マヨネーズ、サラダ菜を包みます。ソーセージ、チーズ等にピザソースをつけて包みます。

学校給食向け材料

食 品 名	g / 1人	切り方等
米粉 (だんご粉)	13	
鶏卵	18	
牛乳	23	
砂糖	1.6	
食塩	0.05	
サラダ油	1	
クリーム・乳脂肪	10	
砂糖	1	
(出来上がり目安)	40 g	
一人当たりのタネの量	50 cc	
18～20 cmのフライパンが適量です。		

大量調理時の作り方と調理のポイント

①～⑤作り方は上記と同様です。

ポイント

- ・調理に手間がかかりますが、米粉 (だんご粉) のもちもち感を味わうことができます。
- ・サラダ油はできるだけ少ないほうがきれいにできます。

(親子料理教室などのメニューにも向きます。)