

米粉のクレープシュゼット



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
1148	22.4	45	158.9	160	1.1



材料と分量(作り易い量)

米粉	120g
卵	1個
砂糖	25g
牛乳	250cc
バニラエッセンス	少々
溶かしバター	24g
みかん果汁	大3個分
グラニュー糖	大さじ2
ブランデー	1~2滴
バター	10g

〈作り方〉

- ① 卵・砂糖・牛乳を混ぜ、米粉を加えてよく混ぜ、30分～1時間くらいねかせておく。
- ② 溶かしバターを加えて、フライパンで12枚焼く。
- ③ グラタン皿に②を巻くか、または4つたたみにして並べ、上からみかん果汁・グラニュー糖・ブランデーをかけて、さらにバターをのせてオーブンまたはトースターで焼く。

〈料理のポイント〉

材料を混ぜたら、必ず30分以上はねかせてください。
バターは焼く前に加えてね。

