

米粉の苺クレープ



(100g当たり)

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
214	8.6	4.7	33.4	52	0.1



材料と分量

《生地》

米粉	135g
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
苺	中4個
油	適量

《具》

苺	適量
あんこ	適量

〈作り方〉

- 1 苺4個をつぶしておく。
- 2 卵・牛乳・砂糖・つぶした苺を混る。
- 3 米粉・バニラエッセンスも加えてよく混ぜ、最後に溶かしバターを加える。
- 4 油をひいたフライパンで薄く丸く焼く。
- 5 スライスした苺とあんこを包む。

〈料理のポイント〉

バターは焼く前に加えること。

