

女性部が教えます!

米粉でつくろう かんたん レシピ集

いちごのクレープ

(吹浦支部)

米粉のお買い求めは
お近くのAコープ各店や
農産物直売所
「みどりの里山居館」へ



■材料 (約4個分)

米粉	38g	とかしバター	8g
砂糖	15g	生クリーム	200cc
牛乳	125cc	砂糖	30g
卵	1個	いちご・チョコレート	お好みで

■作り方

- ①米粉・砂糖をよく混ぜ合わせ、牛乳を入れてだまがなくなるまで混ぜます。
- ②卵ととかしバターを入れて混ぜます。
- ③温めたフライパンにサラダ油(分量外)をひき、お玉8分目くらいの生地を入れ中火でうすくきつね色がつくまで焼きます。
- ④生クリームを硬く泡立てます。焼いたクレープ生地中央に生クリームやいちご、チョコレートなどをのせ、包んだら完成です。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。