

女性部が教えます！
米粉でつくろう
かんたん
レシピ集

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



そば粉と米粉のクレープ (平田)



■作り方

- ①泡立て器を使い、卵をよくすり混ぜます。
- ②①にそば粉、米粉、塩を入れて混ぜ、牛乳と水を少しずつ入れて溶きのばします。
- ③フライパンにオリーブオイルを薄くひき、②をおたまで一杯ずつ入れ丸く薄く広げて焼きます。
- ④表面が乾いたらひっくり返し、さっと焼き取り出します。
- ⑤出来上がったクレープに好きな具材を乗せ、巻いて完成です。

※ジャムやバナナ、生クリームなどを乗せてもおいしくできます。

■材料

そば粉 …………… 100g
米粉 …………… 100g
卵 …………… 2個
牛乳 …………… 150cc

水 …………… 150cc
塩 …………… ひとつまみ
オリーブオイル …… 適量

お好きな具材
(スライスチーズやハム、ブロッコリーなど)