

米粉のクレープ ~いちじくジャム添え~



【材料】 2人分

米粉	30g
砂糖	10g
塩	少々
牛乳	75ml
バター	10g
卵	1/2個
サラダ油	大さじ1/2
いちじくジャム	50g

【作り方】

クレープ生地

- ①ボウルに米粉と砂糖と塩を入れて泡立て器で混ぜ合わせておく。
- ②耐熱容器に牛乳とバターを入れ電子レンジで1分強加熱し、かき混ぜる。バターが完全に溶けたら①に加え、よく混ぜ合わせる。
- ③②に卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④フライパン(直径16センチ前後)に油を熱し、キッチンペーパーでフライパン全体に油をなじませる。火からおろしお玉1杯分の生地を入れ、すぐにフライパンをまわして生地を広げる。生地表面が乾いて周りの縁が色づき全体に焼き色がついたら返し、裏面も焼く。

いちじくジャムの作り方

- ①いちじく(正味75g程)は皮をむき、なべの中でつぶす。
- ②①に砂糖12gを入れ、中火でじっくり煮る。浮いてくるアクを丁寧にとる。
- ③レモン汁大さじ1/2を加えて、煮詰めていく。

仕上げ

クレープにいちじくジャムをのせ、4つ折りにしたらできあがり。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	225kcal	3.8g	9.5g	61mg	0.4g

ひとくちメモ

- フッ素樹脂加工のフライパンなら、よりきれいに焼けます。
- 1枚焼く毎にフライパンをぬれ布巾に乗せて冷ますと、焦げずに焼けます。