

3歳児のおやつ

クレープ

【材料（2人分）】

クレープ生地

■薄力粉	45g
■砂糖	10g
■生クリーム	50cc
■卵	1個

トッピング

■生クリーム	50cc
■砂糖	大さじ1/2
■チョコレート	少々

■サラダ油	大さじ1/2
-------	--------

【作り方】

- クレープ生地を作る。薄力粉と砂糖を合わせてボウルにふるい入れる。真ん中をくぼませて卵を割り入れ、中心からクルクルとかき混ぜる。さらに力を入れて全体によく混ぜ、生クリームを加えて混ぜる。1～2時間休ませる。
- 油をなじませたフライパンに軽くお玉に1杯流し、縁が乾いてきたら裏返しサッと焼く。同様にして残りも焼く。
- ②を四つ折りにして器に盛り、砂糖を加えて軽く泡立てた生クリームをかけ、削ったチョコレートをかける。

作成者：各務原市食生活改善推進員