

～米粉のクレープ 米粉のカスタード～

しっかり
カルシウム

米粉
活用

材 料（作りやすい分量）

牛乳・・・・・・・・・・200ml

米粉・・・・・・・・・・100g

卵・・・・・・・・・・1個

砂糖・・・・・・・・・・25g

無塩バター・・・・・・12g

サラダ油・・・・・・適量

A [バナナ・・・・・・1本
レモン汁・・・・適量

米粉カスタード

砂糖・・・・・・・・・・大さじ2

米粉・・・・・・・・・・大さじ1

牛乳・・・・・・・・・・150ml

卵・・・・・・・・・・1個

バニラエッセンス・3滴

米粉カスタード

耐熱ボウルに砂糖・米粉を入れよく混ぜる。

牛乳を加えてよく混ぜ、さらに卵を加えてよく混ぜる。ラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。

一度ラップを外してかき混ぜ再度ラップをして600Wで1分加熱する。

再度かき混ぜてバニラエッセンスを加えて混ぜる。固まっていない場合は再度ラップをして600Wで30秒～1分加熱する。

表面にラップを貼り付けるようにして冷ます。（膜を作らないようにする）

作 り 方

- ①バターは電子レンジ600wで30秒加熱して溶かし冷ましておく。バナナは幅2cmの斜め切りにし、変色防止にレモン汁をかけておく。
- ②ボウルに卵を割り入れほぐす。牛乳・米粉・砂糖・①のバターを加えてよく混ぜ、冷蔵庫で20分ほど寝かせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱しキッチンペーパーで油を伸ばす。②の生地1/4量を丸く流し入れる。縁が焼けてきたらひっくり返し裏面も焼く。薄く焼き目がついたらフライパンからおろし、乾かないようにラップをかけて冷ます。同様にうも3枚焼く。
- ④③に米粉カスタードを適量広げ、バナナの1/4量をのせ春巻を巻くように包む。巻き方はお好みで変えてもOK。

4個に分けた
1個分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
284 kcal	6.6 g	95.3 g	110 mg	0.2 g