

蕎麦粉クレープ



材料 生地

4～5枚分

・ そば粉	50g
・ 卵	1個
・ 砂糖	小2
・ 塩	少々
・ 牛乳or豆乳	200cc
・ オリーブオイル	小1

トッピング

・ オリーブオイル	適量
・ 粉砂糖	適量
・ はちみつ	適量

作り方

クレープ

- ①. ボールに牛乳と卵を入れ、泡立て器で泡立てないように混ぜる。
- ②. 全体が均一になったら、砂糖、しお、オリーブオイルを1に加えて混ぜる。
- ③. 生地に蕎麦粉を加え、ねらないように静かに混ぜ合わせこし器で濾す。
- ④. フライパンを強火で熱しオリーブオイルを少々なじませ、生地をおたま一杯分流す。すぐにフライパンを回して生地を丸く広げる。
- ⑤. 表面が乾いて、クレープの縁が狐色に色づいてきたら裏返す。
- ⑥. 裏も色がついたら皿に取って、盛り付けをする。
- ⑦. 粉砂糖や、蜂蜜をかけると美味しい。

ポイント

裏返すとき、菜箸1本でクレープの縁を持ち上げ、巻きつけるような要領で返すとうまくなります。

おすすめの具材

黒蜜きな粉
いちごと生クリーム
チョコとバナナ

餡子と抹茶
キャラメルとバニラ
クリームチーズとブルーベリー
ナッツとバニラ
蜂蜜とギリシャヨーグルト

美味しさポイント

生地がほのかに甘いのでシンプルに味つけてでも美味しくて、蕎麦の風味は生地だと噛むと出てくるが、香りを楽しみながら食べたい人はトッピングのようにふりかけるといいかも