

米粉クレープ(かぼちゃあん入り)



●材料〈4人分〉

かぼちゃあん

かぼちゃ……………200g
 スキムミルク……大さじ4
 砂糖……………50g
 バター……………20g
 牛乳……………大さじ1

クレープ

卵……………1個
 砂糖……………10g
 牛乳……………120ml
 米粉……………50g
 小麦粉……………10g
 サラダ油……………大さじ3

●作り方

かぼちゃあん

- 1 かぼちゃは、種・皮を取り、柔らかく茹でる。熱いうちに潰し、砂糖・スキムミルク・バター・牛乳を加え、弱火で硬さが出るまで練る。

クレープ

- 1 ボウルに卵を入れてよく混ぜ、砂糖を入れる。米粉・小麦粉・サラダ油・牛乳を入れ混ぜる（ダマにならないように注意）。
- 2 15cm位のフライパンに薄く油を塗り、弱火にし、1の生地を大さじ1ほど入れ、スプーンの背で12cm位の楕円形にして両面を焼く。クレープの上にあんを入れ、端から丸める。



ひとくちメモ!

米粉入りのクレープです。かぼちゃあんも甘さを控えています。かぼちゃの旬な時期に、お友達とのコーヒータイムに好評です。