

グルテンフリー 米粉のクレープ



材料【5～6枚分】

米粉(小町っ粉)・・・100g

きび砂糖・・・20g

卵・・・1個

塩・・・ひとつまみ

植物油(太白ごま油)・・・15g

無調整豆乳(大豆固形分12%以上)・・・90g

※米粉によって調整する。フライパンに薄焼き卵のように薄く生地がのびる濃度が目安。

水・・・100g

1. 生地を混ぜる。

材料をボウルに入れて泡だて器でよく混ぜ、粉っぽさがなくなったら分量の水を加えて溶きのばす。ラップをかけて10分ほどおいて生地を滑らかにする。

2. フライパンで焼く。

フッ素樹脂加工のフライパンを中火で熱し、植物油(分量外)を薄くのばして余分な油を拭き取る。十分に熱したら、1の生地を底から良く混ぜて均一にし、フライパンを回しながらお玉ですくって流し入れ、手早く全体に広げる。

蓋をせずに焼き、焼き目が付いたらフライ返し等で表裏を返す。

3. オープンシートを敷いたお皿にとる。

焼きあがった生地どうしがくっついてしまうので、オープンシートを挟みながら重ねる。

リンゴのコンポート

・リンゴ(紅玉がおススメ) 2個 ・水 400cc ・砂糖 100g

※紅玉以外のリンゴはレモン汁を大さじ2～3加える。

1, リンゴは皮をむいてスライスする(8等分より薄く)

2, 鍋に水、砂糖、リンゴの皮を入れて火にかけ、沸騰したら皮の上にリンゴを加えのせる。弱火で20～30分程煮る。

3, 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、盛り付ける前にはキッチンペーパーの上に並べて水気を取る。