

おうちでつくるクレープ

材料：4枚分

薄力粉	50g	牛乳	100ml
砂糖	大さじ1	バター	10g
卵	1個	油	小さじ1

作り方

- ボウルに薄力粉と砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、牛乳を半分加えてよく混ぜる。さらに卵を加えて混ぜ、残りの牛乳も入れる。
- バターをレンジで20秒ほど温め、溶かしたものを①に加えて、油をひいて、クレープ生地を焼く。
- 具材はお好みのものを用意して、包む。

- 食事系クレープ レタス・ブロッコリー・ツナ・マヨネーズ
- スイーツ系クレープ くだもの・生クリーム・チョコソース など



1枚あたりの栄養価（合計）

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
128kcal	3.4g	6.5g	12.7g	37mg	0.3g	0.1g