

レシピ

美肌レシピ

全粒粉のクレープ ベリーソース添え

全粒粉でビタミン、ミネラルを補います。



材料 8枚分

全粒粉	75g
卵	2個
砂糖	15g
牛乳	250cc
バター	6g
塩	少々

〈ベリーのソース〉

ベリー(フレッシュ)	120g
砂糖	20g
レモン汁	大s1/2
コーンスターチ	小s1
ミント	適量

作り方

- 〈1〉ボールに全粒粉、卵、砂糖、塩を入れて混ぜ、牛乳を少しづつ入れます。
- 〈2〉フライパンでバターを焦がし、〈1〉に入れて30分ねかせます。
- 〈3〉鍋にベリーの材料を入れてさっと加熱し、水溶きコーンスターチでとろみをつけます。
- 〈4〉フライパンに〈2〉を入れて薄く焼きます。
- 〈5〉〈4〉を器に盛り、ソースをかけて仕上げます。