

☆クレープ作り方

材料 (5~6枚)

| | |
|------------------|-------|
| 薄力粉 | 100g |
| 牛乳 | 150ml |
| 卵 | 1個 |
| 砂糖 (グラニュー糖) | 20g |
| バター (マーガリン) | 15g |
| 生クリームやフルーツなどお好みで | |



1. ボウルに計った薄力粉100gと砂糖20gを入れる。
2. 牛乳150mlと卵1個をボウルにいれ、よくかき混ぜる。この時粉がだまにならないよう液体は何回かに分けて入れるとよい。
3. 溶かしたバター15gを生地にいれ混ぜる。
4. 中火で温めたフライパンにお玉で生地を流し薄く焼く。ふちが乾燥して浮いてきたら裏返す。
5. お皿に盛りつけ、好みの具を巻いて完成。

*薄力粉はもう少し少なくてもよい。70g~100gほど。

*クレープは他のお菓子とは違い、材料計量なども適当でも作れる。

*余ったクレープはラップに包んで冷凍すれば1週間持つ。

☆ホイップクリームの作り方

材料

| | |
|-----------------|-------|
| 生クリーム | 100ml |
| 砂糖 (グラニュー糖) | 15g |
| バニラエッセンス (お好みで) | 数滴 |



1. ボウルに十分冷えた生クリーム100mlを入れる。
2. そこに砂糖15gとバニラエッセンス2,3滴 (あれば) を入れ、泡だて器でクリームに線が残る程度まで泡立てる。

*ホイップクリームは時間が経つごとに溶けていくので、食べる少し前に泡立てることが望ましい。

*動物性の生クリームは泡立ちやすいので、泡立てすぎて分離しないよう氷水で冷やしながらゆっくり泡立てる。

*一般的に生クリームパックは200mlで売られている。

*ひとり暮らしでは生クリームを泡立てるのは手間がかかるので、予めホイップされているクリームやアイスなどで代用すると簡単。