



夕風倶楽部栄養料理教室

◎メニュー

バナナベリーチョコクレープ

◎材料（6人分）

クレープ生地：・薄力粉 60g ・牛乳 260 cc ・砂糖 12g

・卵 1 個

・バナナ 2本 ・いちごジャム 小さじ6 ・チョコソース 適量

・生クリーム 適量 ・サラダ油 適量（焼く用）

◎作り方

①ボウルに薄力粉、砂糖を入れ、泡だて器で混ぜたら、溶き卵を加えて再度混ぜ、牛乳を 3～4 回に分けて加えながら混ぜていく。混ぜ終わったらラップして冷蔵庫に入れておく。

②バナナは 5 mm ぐらいの厚みで斜め切りにする。

③フライパンを熱し、油をひき、①のクレープ生地をお玉で薄くフライパン全体にいきわたるように流しいれ、中火で焼いていく。

④生地のかちに焼き色がついたら裏にひっくり返して、さっと焼いたら器に取り出して、冷ます。

⑤4にバナナ、生クリーム、いちごジャム、チョコソースを盛り付けて、巻いて完成。

