

〈いちご〉

クレープのいちごソースがけ

☆ 寒い冬の温かいデザートです。 ☆

《1人分のエネルギー量 222 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・いちご	/	160g	・バター	/	6g
{ ・砂糖	/	10g	・生クリーム	/	50cc
{ ・レモン汁	/	小さじ1	・ピスタチオ	/	適量
・薄力粉	/	50g	・ミントの葉	/	適量
・片栗粉	/	5g	・粉砂糖	/	適量
・卵	/	1/2個			
・牛乳	/	100cc			

◎作り方

- ① いちごは飾り用に少し取り分け、残りを4等分に切る。
- ② 4等分に切ったいちごを小鍋に入れ、砂糖とレモン汁も加えて弱火で煮る。
- ③ ボールに薄力粉と片栗粉を入れて軽く混ぜ合わせ、溶き卵、牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ合わせ、クレープの生地を作る。
- ④ フライパンにバターを溶かし、生地を流し入れて焼く。ぷつぷつと気泡ができてきたら裏返して焼く。
- ⑤ クレープに②のいちごだけを巻いて半分に切り、上から②の煮汁をかけ、飾り用のいちごを添える。
- ⑥ お好みで、ホイップクリーム、刻んだピスタチオ、ミントの葉、粉砂糖を飾る。

