



かんたんクレープ



材 料 (約 5 枚分)

小麦粉	100g
卵	1 個
牛乳	250cc
塩	ひとつまみ

- ① ボウルに小麦粉、塩、卵、牛乳の 1/3 を入れてダマが無くなるようによく混ぜます。
- ② 残りの牛乳を加えて混ぜ、ラップをして 1 時間常温で休めます。
- ③ 火加減は中位でフライパンを温め、お玉約 1 杯分を入れて周りがカリッと剥がれてくるまで焼きます。
- ④ ひっくり返してサッと焼きます。
- ⑤ お皿にあげて、生地をたたみ、お好みのトッピングをします。お好みでチョコレートソース、季節のフルーツ、生クリーム、ミントなど。

〈ポイント〉生クリームは少なめにトッピングすると
フルーツが美味しくいただけます。

ひとくちメモ

クレープは「絹のような」という意味。

高級でおしゃれなイメージがありますが、元々はそば粥をパン状に焼いたフランスの農民の食べ物。アンヌ王妃(ルイ 14 世の母)が偶然口にして気に入り宮廷料理に取り入れたといわれています。

生地もそば粉から小麦粉へ変化していきました。