



やさしい米粉のクレープ（約 8 枚分）



材料

- ・ アダムカドモンファミリーのやさしい米粉（白米粉 or 玄米粉） 100g
- ・ 豆乳 or 牛乳 150cc
- ・ セピオーニ エキストラバージン・オリーブオイル or 溶かしバター 8g
- ・ 卵 1個
- ・ 砂糖 25g （てんさい糖・粗糖・黒砂糖など精製度低めのものがおすすめ）
- ・ 塩 ひとつまみ

作り方

1. 材料をすべてボールに入れて、泡だて器でしっかり混ぜる。
2. 冷蔵庫で生地を 1 時間ほど休ませる。
3. フライパンに薄く油を引き、お玉 1 杯分程の生地を流し入れ両面を軽く焼く。



4. 器に盛り、好みのトッピングを飾る。



作り方のポイント

豆乳はメーカーや種類によって濃度が違います。
生地が固いと感じたら適宜追加してください。



お勧めのトッピング

ヒマラヤハチミツ、ジャム、生クリーム、果物、ナッツ、アイスクリーム