

☆海鮮サラダを米粉と豆乳のクレープ巻き



材 料 (6~8枚位) ○ 作り方

米粉	120g
豆乳	240cc
卵 (M1個)	60g
グラニュー糖	10g
塩	ひとつまみ
タコ・ブトえび	適量

巻き込む野菜

レタス	1枚
胡瓜	せん切り
玉ねぎ	薄切り
トマト	くし切り
生姜	せん切り

- ① ボウルに卵をとき、豆乳を加えて混ぜたら、残りの材料を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ② ラップをして室温で1時間以上休ませる。
(粒子に水分を行きわたらせるためです。)
- ③ タコは茹でてそぎ切りにしておく。ブトえびは茹でて、殻を取っておく。
- ④ テフロンのフライパンに油を薄く引いて熱し、白い煙がかすかに立ち始めたら一度濡れ布巾の上に乗せて中火のコンロに戻し、底からよく混ぜた生地をフライパンに薄く流して広げる。
- ⑤ 鍋肌からはがれだして、やや色づいたらヘラや箸などで返して、裏面も焼いて軽く焼き目をつける。
- ⑥ クレープにレタス、胡瓜、生姜、トマト、タコ、ブトえびを乗せて巻きます。