

スイーツの部 大賞

作品名：野菜たっぷりもっちりミル・クレープ

材料

①にんじん	4本	}	クレープ生地
②米粉	50g		
③卵	1個		
④砂糖	適量		
⑤バター	適量		
⑥かぼちゃ	60g	}	かぼちゃカスタード
⑦牛乳	200cc		
⑧卵	1個		
⑨グラニュー糖	40g		
⑩薄力粉	大さじ2		
⑪季節のフルーツ	適量		

調理方法

- ①にんじんの皮をむきジューサーでにんじんジュースを作る。
- ②米粉をふるい、クレープの皮の生地の材料を混ぜクレープを焼く。
- ③薄力粉をふるい、ボウルにかぼちゃカスタードの材料を混ぜ、一度こし器でこす。
- ④③を鍋に入れ、弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑤クレープを半分に切り、かぼちゃカスタードを薄く塗り、クレープの枚数分重ねて塗り、最後にクレープが上になるようにする。
- ⑥季節のフルーツや野菜を飾る。