

米粉クレープ

○ 材料(4人分)

米粉	50g
卵	2個
砂糖	30g
牛乳	140cc
サラダ油	適量
ヨーグルト	100g
はちみつ	大さじ1/2
バナナ	2本
粉砂糖	少々



○ 作り方

- ① ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。
米粉を加えて、さらによく混ぜる
- ② フライパンに油をうすくひいて、①を流し入れて丸くなるようにのばして、
両面焼き色がつくまで弱火で焼く。
- ③ ヨーグルトとはちみつを混ぜ合わせてヨーグルトクリームをつくる。
バナナは皮をむいて輪切りにする。
- ④ クレープ生地にヨーグルトソース、バナナをのせて生地を折りたたむ。
- ⑤ お皿に盛り付けて粉砂糖を振りかける。

エネルギー

109kcal

たんぱく質

1.7g

食塩相当量

0.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん