

No.4 「かづのクレープ」



《 分量（分量あたりの費用）各 5 個 計 10 個分 》

（クレープ生地：米粉）

- ・米粉 50g（40 円）
- ・卵 1 個（15 円）
- ・牛乳 100cc（20 円）
- ・砂糖 小さじ 2
- ・油（生地用） 小さじ 1
- ・油（焼く用） 適量

（クレープ生地：そば粉）

- ・そば粉 50g（70 円）
- ・卵 1 個（15 円）
- ・牛乳 100cc（20 円）
- ・砂糖 小さじ 2
- ・塩 少々
- ・油（生地用） 小さじ 1
- ・油（焼く用） 適量

（りんごソース）

・りんご	1/4 個 (25 円)
・玉葱	1/4 個 (10 円)
・しょうゆ	大さじ 1
・はちみつ	小さじ 1 (砂糖でも)
・白ワイン	大さじ 1 (酒でも)
・バター	10g (油でも)

(具材)

・八幡平ポーク	200g (420 円)
・塩コショウ	少々
・にんじん	1/2 本 (20 円)
・パプリカ	1 個 (40 円)
・ねぎ	1/2 本 (20 円)
・サニーレタス	適量 (100 円)

《作り方》

(クレープ生地)

- ①材料を全て混ぜ、冷蔵庫で 30 分程ねかせる。
 - ②フライパンに油をしき、お玉 1 杯分生地を入れてフライパンいっぱいに広げる。
 - ③焼き色がついたら裏返し、乾かす程度にさっと焼いたら取り出す。
繰り返し生地全て焼く。
- ※ホットプレートで焼いてもよいです。

(りんごソース)

- ①りんご、玉葱をすりおろす。
- ②バター (油) を熱し、りんご、玉葱を弱火で 3 分程炒める。
- ③ワイン (酒)、しょうゆ、はちみつ (砂糖) を加えて煮詰める。

(具材)

- ・豚肉は炒めて塩コショウでかるく味付けをする。
- ・野菜は巻きやすいように細く切る。

クレープ生地に豚肉、野菜を乗せて、ソースをかけて巻いて完成★

(3) 使用した地元産の食材や、投稿料理について感想

鹿角のおいしい食材を楽しく味わえるように考えた一品です。作りながら楽しく食べられるのでパーティー等にも使えると思います。

具材はお好みで何でも OK。肉や野菜だけでなく卵を使ったり、クリームや果物を巻いて甘いデザートとしてもおいしく食べられる生地です。お好みの様々な食材でお試してください ♪