

3 米粉のクレープガレット風

<研修会レシピ>



材 料 (6人分)

米粉	1カップ
溶き卵	1個
牛乳	1カップ強
バター	16g
卵	6個
ロースハム	6枚
キャベツ	6枚
グリーンアスパラ	6本
トマト	1と1/2個
ピザ用チーズ	大さじ6
オリーブオイル	適量
黒粗挽きこしょう	少々
塩	少々

- ① バターは耐熱容器に入れて電子レンジに10～20秒かけて溶かす。
- ② ボウルに牛乳、溶き卵を混ぜ合わせて、米粉を加え、泡立えないように混ぜる。なめらかになった①のバターを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに薄く油をしき、ハムエッグにふたをして、好みの固さに焼く。
- ④ キャベツは太めの千切りにし、フライパンで炒め、塩、こしょうをふる。グリーンアスパラは堅い部分1cm切り落とし、4cm長さに切り、ゆでておく。トマトは薄切りにする。
- ⑤ フライパンを熱して、薄く油をひき、②の1/4量を流し入れて、薄く広げて、中火で焼く。
- ⑥ ⑤に④のキャベツとチーズを中央に広げ、ハムエッグをのせ、包むように三方の皮を内側に折り込む。
- ⑦ 器に盛り、グリーンアスパラ・トマトをのせて、黒こしょうをふる。残り5枚分も同様に焼き上げる。

カフェメニューにありそうな、おしゃれな一皿。
あつあつのハムエッグをのせると、ピザ用チーズが溶けて美味しい！
ぜひ出来たてを味わってね。



memo