

夏野菜の米粉クレープ包み

〈材料〉 8~10枚

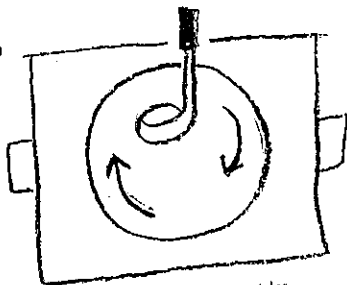
生地	米粉	150g
	片栗粉	15g
	きび糖	8g
	塩	1g
	水	250g~300g

火田の野菜がとれたら
なす、きゅうり いいな...
ピーマン などお好みで
味噌
きび糖

〈作り方〉

1. 水以外の材料を計りザルでふるっておく。
2. 水に入れてホイッパーで混ぜる、さらにこしておくによりよい。
3. ホットプレートで火焼く。
油をひいた方がよければ薄くひく。なるべく使わないで火焼いた方がきれいに出来る。

- ① 野菜は食べやすく巻きやすく糸田く切る。
- ② 火焼く、火少める
生食ができるものはそのまま。



お玉の裏で丸く薄く伸ばす

4. 野菜、味噌をお好みで巻いて、召し上がれ!

