

緑黄色ミル・クレープ

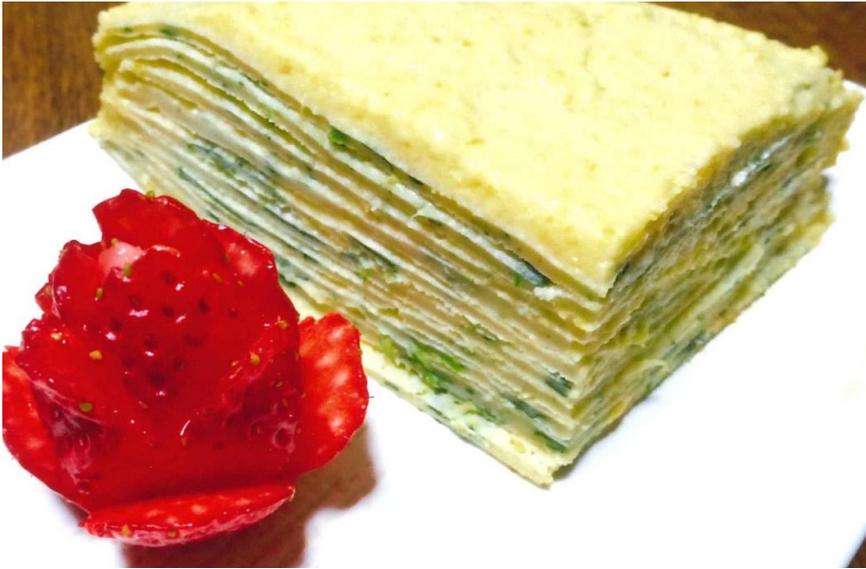
氏名: 中垣内 貴之

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

いつもお世話になっている家族に向けて作りました。
不足しがちな栄養素が豊富に含まれている
緑黄色野菜のほうれん草と、かぼちゃを生
地・クリームに取り入れました。

感謝の気持ちとこれからも元気でという想
いを届けたいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●生地		
ほうれん草	25g	①鍋に水を入れ火にかけ、沸騰そいたらほうれん草を入れ茹でる。 茹であがったらミキサーで細かくする。 ②ボウルに卵を入れ溶き、そこに薄力粉と牛乳を入れ混ぜる。(牛乳の量は加減する) 混ぜたら①を入れ、さらに混ぜ合わせる。 ③②ができればフランパンで5～6枚焼く。
薄力粉	100g	
牛乳	200g	
卵	2個	
バター	40g	
●かぼちゃクリーム		
かぼちゃ(可食部)	250g	①かぼちゃをわたと皮を取り、細かく切る。 耐熱性の容器に切ったかぼちゃを入れ、少し水をふりかけ、 ラップをして柔らかくなるまで加熱する。 ②裏ごししたかぼちゃに砂糖と生クリームを入れる。(生クリームの量は加減する)
生クリーム	40g	
砂糖	30g	
●薔薇いちご		
いちご	15g	①いちごのヘタを取り除き、ナイフで薔薇の形にする。
●盛り付け		
		①生地を半分に切り、生地とクリームを交互に重ねていく。 最後に薔薇いちごを添えたら、完成！