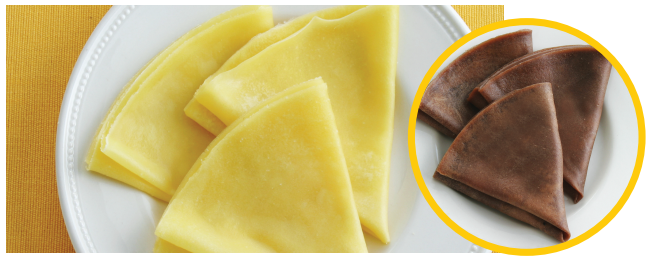


# 基本のクレープ

## 基本の材料 6枚分

- ホットケーキミックス 100g
- 卵Mサイズ 1個(約50g)
- 牛乳 150ml
- サラダ油 少々



### 調理前の下準備

キッチンペーパーにサラダ油をしみ込ませて容器に薄く塗り、生地を容器の内側にぬります。その後キッチンペーパーでサラダ油をふき取ります。



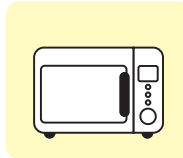
①ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを入れてなめらかになるまで混ぜ合わせます。



②①の生地をこします。※だまになりやすいので、濾した方がなめらかできれいな生地になります。

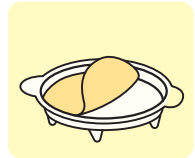


③容器に生地大さじ4(約50g)を流し入れて容器を傾けたり回したりして全体に広げます。



④電子レンジで加熱します。(加熱時間の目安)

**1個ずつ (500W)1分40秒**



⑤粗熱が取れたらやぶらないようにゆっくりと生地をはがしていきます。※作り置きする場合は生地の乾燥を防ぐのに、1枚ずつラップで巻いてください。

### ココア味の場合

- ホットケーキミックス 95g
- 牛乳 150ml
- 卵Mサイズ 1個(約50g)
- サラダ油 少々
- ココアパウダー 5g

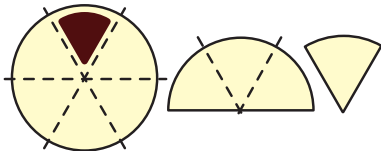
※①で材料を一緒に混ぜ合わせます。

## 作る際のご注意

- 材料の重量は正確に計量してください。
- 容器についた水滴はしっかりと拭き取ってください。
- 加熱時間は目安です。電子レンジの機種や大きさ、材料の温度や状態により加熱時間が異なります。加熱が足りないようでしたら10秒ずつ追加加熱する等、調節してください。
- 加熱後は容器が熱くなりますのでヤケドにご注意ください。
- 混ぜる際は泡立てないように混ぜるときれいに仕上がります。

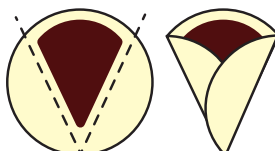
### 包み方

#### パターン1



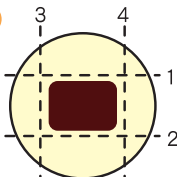
①具をのせます。②半分折り、三等分に折ります。

#### パターン2



①具をのせます。②左右斜め折ります。

#### パターン3



①具をのせます。



②上下左右の順番に折り、包みます。

### アレンジ



#### アイスクレープ

クレープにアイスクリームを包んでラップをして冷凍庫で冷やします。食べる際にトッピング!



#### サラダ巻きクレープ

好きな野菜を巻くだけ