

粉があればなんでも出来る！

<p>☆クレープ</p> <p>26 ページ</p>		
<p>材料(20 枚分)</p> <p>薄力粉 200g</p> <p>砂糖 大匙 2</p> <p>塩 ひとつまみ</p> <p>卵 2 個</p> <p>牛乳 400 ml</p> <p>サラダ油 大匙 2</p>		<p>作り方</p> <p>① 大きなボールに卵、サラダ油、砂糖、塩を入れて泡立て器で混ぜ牛乳を加える。</p> <p>② この中にふるいながら粉を入れ丁寧に混ぜる。(30 分程ねかせる)</p> <p>③ フライパンに油をひきレードルに軽く一杯流し入れ手早くフライパンを動かして広げる。</p> <p>④ 縁がチリチリしてきたらひっくり返して裏側もさっと焼く。</p>
<p>☆クレープシュゼット</p> <p>材料(クレープ 3~4 枚分)</p> <p>バター 15g</p> <p>オレンジ果汁かジュース 40 ml</p> <p>砂糖 15g</p>		<p>材料をすべてフライパンで温め煮詰める。洋酒小匙 1 を加えて火を止める。</p> <p>*4 つにたたんだクレープを入れてさっと火を通す。</p>

<p>☆チーズクレッセント</p> <p>61 ページ</p>		<p>出来上がり 16~20 個</p>
<p>材料</p> <p>薄力粉 200g</p> <p>ベーキングパウダー 小匙 2</p> <p>バター 80g</p> <p>プロセスチーズ 50g</p> <p>砂糖 大匙 2</p> <p>卵 1 個(照り用を取り分ける)</p> <p>牛乳 大匙 1~2</p>		<p>作り方</p> <p>① 大きめのボールに粉とベーキングパウダーをふるいいれる。その上に冷たいバターをのせてスケッパーで細かくする。チーズを細かく刻み加える。</p> <p>② 別のボールで砂糖、卵、牛乳大匙 1 を混ぜてから粉に加え、耳たぶくらいの固さにする。固かったら牛乳で調整してまとめる。</p> <p>③ この生地を 2 つにわけると。一つを 25~30 cmの円形にのばす。</p> <p>④ これを 8~10 個の放射状に切り分け広い方から軽く巻く。</p> <p>⑤ オーブンシートを敷いた天板に並べ、溶き卵を塗り、170°15~20 分焼く。</p>

☆簡単パンケーキ

材料(4 枚分)		作り方
卵	1 個	① ボールに卵を割り入れほぐす。ヨーグルトを加える。砂糖・塩も加える。
ヨーグルト	110g	② 粉とベーキングパウダーを合わせてふるいいれる。粉が見えなくなるまで混ぜる。
薄力粉	100g	③ フライパンに薄く油をひき、レードルで軽く 1 杯流し入れ焼く。
ベーキングパウダー	小匙 1	
砂糖	30g	
塩	一つまみ	

☆くるみのロールケーキ

材料 (1 本分)	43 ページ	作り方
卵黄	4 個	① くるみは 160°のオーブンで 5 分ほど焼き細かいみじん切りにする。
砂糖	15g	② 卵白をしっかり泡立て、砂糖を 2 回に分けて加え更に泡立て固いメレンゲを作る。
卵白	4 個	③ 別のボールに卵黄と牛乳を入れ混ぜる。砂糖を入れてクリーム色になるまで混ぜる。
砂糖	50g	④ ③のボールにメレンゲを半量加え混ぜる。ボールの中がすべて同じ色になったら残りのメレンゲを加える。
薄力粉	40g	粉をふるい入れさっくり混ぜる。くるみも加え混ぜる。
牛乳	大匙 1	⑤ オーブンシートを敷いたオーブン皿に流し入れ、表面を平らにする。190°で 13 分焼く。冷めたら紙をはがす。
くるみ	50g(みじん切り)	⑥ きれいな紙に焼き色のついた面を上にして置き、あんずジャムを塗り、その上に砂糖を加えて泡立てた生クリーム(スポンジ生地を広げる時流れない程の固さ)をのばし手前から巻く。冷蔵庫で冷やし、粉砂糖を茶こしで表面にふる。
あんずジャム	大匙 3 (大匙 2 の水を加え煮る)	
生クリーム	200 ml	
砂糖	20g	
粉砂糖	適量	

～アレンジ&コツの紹介～

・パンケーキはプレーンなものを焼きシュガーバタートッピング、お好みのジャム、メープルシロップ、はちみつでスイーツに。

レタス、ルッコラ、パプリカ、アボカド、スモークサーモンなどを挟むと軽食に

・薄い 1 枚のクレープはなんでも包める、果実、ジャム等でスイーツに。

もっとおしゃれにしたいときには、オレンジソースで煮るとクレープシュゼットになります。

レタス、トマト、コールスローサラダやハーブチキン、塩豚、カニカマなど巻いて栄養満点な軽食に。

・くるみのロールケーキはくるみがたっぷり入った香ばしいケーキです。

くるみを細かく切る事がおいしさの秘訣です。

生クリームは是非乳脂肪 42%以上のもので作って下さいね。

・チーズクレッセントはマーガリンではなくバターで作るとより美味しくなります。