

# ちょっと お料理

さんべい 輝枝ニュース 22号 掲載



( 浪花町在住 市川 歌子さん )

××××× 材 料 ×××××



小麦粉 100g



卵 1個



牛乳 1 カップ



溶かしバター 大 1

砂糖 大 1

××××× フルーツクレープの材料 ×××××



バナナ 2本

ジャム 小 6

××××× 野菜クレープの材料 ×××××



レタス 2~3枚



玉ねぎのスライス

薄切りハム 2~3枚



## 作り方



1. 小麦粉をふるってボールに入れ溶いた卵、牛乳を少しずつ入れながら泡立て器で混ぜ、砂糖、塩 小4分の1、溶かしバターを混ぜます。
2. サラダ油をしいた小型のフライパンで ①を10~12枚を焼きます。
3. 皮の上にジャムを小1位塗って、この上にバナナ 0.5ミリの厚さの輪切り3枚のせて春巻きのように巻きます。
4. 玉ねぎのスライスを水にさらして置く。皮の上にレタス、薄切りハム1枚、玉ねぎのスライス、マヨネーズを適宜乗せて春巻きのように巻きます。

もどる