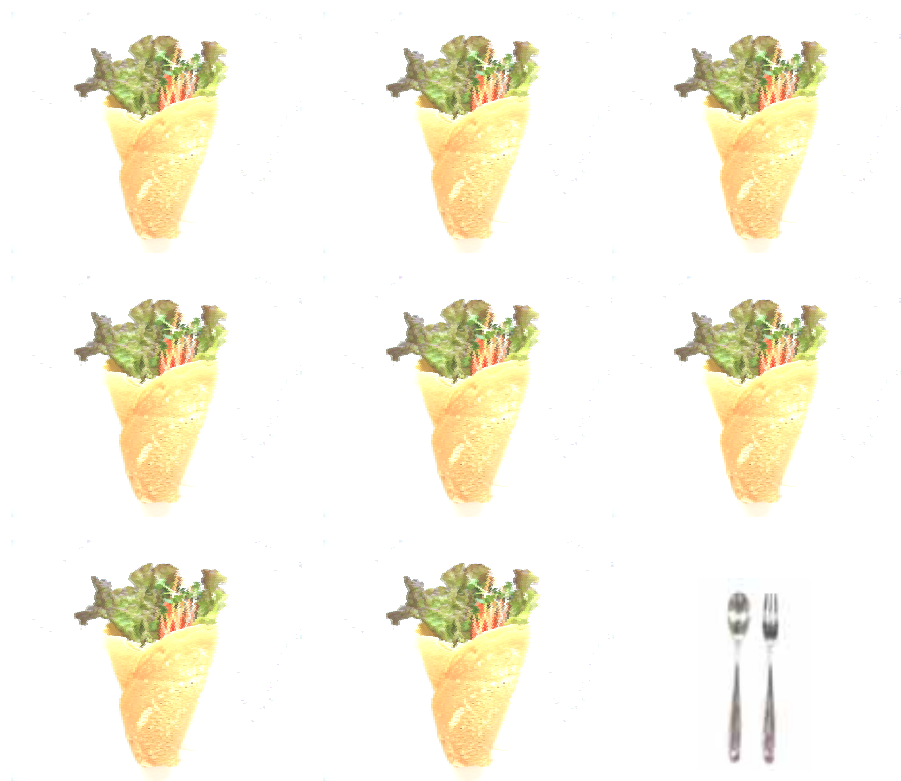


## PariPari! PoriPori! Club!



香ばしい香りと自然な甘さ!



## 米ぬかクレープ

手軽に食物繊維 米ぬか + 新鮮野菜

材料(5枚分)

米ぬかの香ばしい香りと自然な甘さ! カフェメニューで食物繊維も手軽においしく!

- ホットケーキミックス・・・・・・・・・・ 150g  
 いりぬか・・・・・・・・・・ 大さじ 2 杯  
 卵(M サイズ)・・・・・・・・・・ 1 個  
 牛乳・・・・・・・・・・ 200ml  
 マーガリン(またはバター)・・・・・・・・ 適量

\*テフロン加工などのフライパンを使用すれば、マーガリンは使わなくてもOK!



内容量 300gor550g オープン価格

## 作り方

ボールに卵を入れて泡立て器でほぐし、牛乳を入れてよく混ぜます。ホットケーキミックス、いりぬかを入れてしっかりと混ぜ、柔らかめの生地を作ります。

フライパンを弱火で熱し、ぬれぶきんの上で少し冷まします。薄くマーガリン(またはバター)をぬって、おたまで 約 1/5 量流してうすく広げて、弱火で両面を焼きます。これをくり返して、クレープ皮を作ります。

好みの野菜やマヨネーズなどを包んで出来上がり!

\* 生クリームや果物、チョコレートソースを包んでもおいしく召し上がれます。

つけもと株式会社