



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

ココア生地のクレープにフルーツと生クリームを巻き込んで、ホテルにあるふんわりタオルのように仕上げました。

フルーツ入り セルヴィエットクレープ

必要時間

15分

※生地を寝かせる時間を除く



栄養成分表 (1人分)

| エネルギー | 脂質 | 食物繊維 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 566kcal | 38.4g | 2.1g | 9.9g | 44.8g | 0.3g |

作り方を動画で
check



材料 (2人分)

クレープ生地
薄力粉……………60g
ココア……………5g
グラニュー糖……大さじ1
卵(L)……………1個
牛乳……………200ml
溶かしバター……15g

ホイップクリーム

生クリーム……………100ml
グラニュー糖……大さじ1

フルーツ(お好みのもの)

……………100g

(イチゴ、黄桃、キウイ、

みかんなど)

ココアパウダー……………適量

サラダ油……………適量

2cm幅程度の紙のリボン

作り方

- ① ボウルに卵とグラニュー糖を溶き、牛乳を加えて溶きのばします。
- ② ①に薄力粉とココアを振るい入れ、しっかり混ぜ合わせて溶かしバターを加えて混ぜ、冷蔵庫で1~2時間寝かせます。
- ③ 熱したフライパンに薄く油を塗り、②の1/6量を流し入れ、フライパンに全体に広げ、弱火で焼きます。 **IH POINT 01**
- ④ クレープの周囲が外れてくれば、ひっくり返して10秒程度焼いて取り出し、くっつかないように冷ましておきます。 **IH POINT 02**
- ⑤ 生クリームにグラニュー糖を加えてホイップしておきます。
- ⑥ フルーツは1cm角程度に刻んでおきます。
- ⑦ ④の3枚を1/5程度重ねるようにして並べ、⑤のホイップクリームを周囲2cm程度残して均等に塗り、その上にフルーツをのせます。
- ⑧ 両端を内に折り込み、手前から巻き込み、冷蔵庫で30分~1時間置きます。
- ⑨ ⑦にココアパウダーをたっぷり振りかけて中央に紙のリボンをかけます。



IH POINT 01



IHは安定した底面均一加熱で、火力調節も簡単で、フライパンに生地を流すだけでムラなく焼きあがります。

IH POINT 02



IHは炎がないので、火が服に燃え移る心配もありません。