

# フルーツたっぷりミルクレーフ

《 材 料 》 6～8人分

## ■クレープ生地

ホットケーキミックス	100g
卵	1個
卵白	1個
牛乳	150cc
バター	10g

## ■カスタードクリーム

卵黄	1個
砂糖	40g
小麦粉	30g
牛乳	200cc
生クリーム	60g

■クレープにはさむ季節の果物 150g  
(桃・ぶどう・バナナ・フルーツ缶等)

栄養価 (6等分した場合)

エネルギー	239kcal
炭水化物	31.1g
たんぱく質	6.2g
脂質	10.0g

《 作り方 》

### 【カスタードクリームを作る】

- ① なべに卵黄 (らんおう)・砂糖・小麦粉を入れ、よくかき混ぜる。  
牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ② ①のなべを火にかけ (中火)、なべ底がこげないようにかき混ぜる。  
固まり始めたら、弱火にして、こげないようにさらに混ぜる。
- ③ なべの中心がプツプツと煮立ってきたら火を止める。
- ④ カスタードクリームをバット (皿) に平らに流し、冷そう庫で冷やす。
- ⑤ 冷そう庫から取り出してねり、泡立てた生クリームをあわせる。

### 【クレープ生地を作る】

- ① ホットケーキミックス、卵、牛乳30ccをボウルで全体がなじむまで混ぜる。
- ② 残りの牛乳を少しずつ加えながらなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 電子レンジで溶かしバターを作り、②の生地に加えて混ぜる。  
※ 溶かしバターは温かい物を用意。冷めていると生地と上手く混ざりません。
- ④ ねっしたホットプレート (フライパンでも可) の上にうすくのばして焼く。

### 【ミルクレーフを作る】

- ① フルーツは、3mmくらいのあつさにスライスする。
- ② クレープ → カスタードクリーム → フルーツ の順に重ねていく。  
この作業を何回か重ね、層 (そう) にしていく。
- ③ ラップをかけて冷そう庫で30分ほど休ませてから切り分ける。