

名寄のもち米を使った美味しいレシピ

#14



毎月10日は「名寄もち米の日」

ホワイトミルクレープ



クリスマスに食べたい簡単華やかスイーツ

【材料】 1台(直径15センチ)分
8等分1切れあたり 約237Kcal

もち粉……………	100g	生クリーム……	1カップ
卵……………	2個	砂糖……………	大さじ3
水……………	2/3カップ	イチゴ……………	1パック
塩……………	少々	バナナ……………	2本
サラダ油……………	適量	ミント(飾り用)……	適量

【作り方】

- 1 ボウルに卵を割ってほぐし、水を加えて混ぜ合わせる。さらに、もち粉と塩を加えてよくかき混ぜ、ラップをして冷蔵庫で30分ほど寝かせる。※1
- 2 生クリームに砂糖を加えて泡立て、イチゴとバナナは飾り用分を残して、それぞれスライスする。
- 3 フライパンにサラダ油を薄くひき、※1を薄くのばしてクレープ生地を8枚焼く。焼きあがったら、ざるなどに並べ冷ます。※2
- 4 ※2が冷めたら、クレープ生地→生クリーム→バナナ→クレープ生地→生クリーム→イチゴの要領で順に重ね、クレープ生地を一番上にしてイチゴ、バナナ、生クリーム、ミントなどで飾り付けをする。

もち粉を使ったクレープ生地はきれいな白色でもっちりとした食感。洋菓子にもよく合います。フライパン1つで豪華なケーキのできるの、お子さまと一緒にクリスマスケーキ作りはいかがでしょうか。フルーツはお好みのものを使うとよいでしょう。

レシピ制作：範國 有紀(料理研究家)
レシピ協力：古都 丞美(名寄市立大学 栄養学科助教)

もっちもち米プロジェクト市民講座 もち米料理・もち米デザート を作ってみませんか

毎月紹介している「名寄のもち米を使った美味しいレシピ」を使い、料理教室を開催します。もち米を使った料理やデザートと一緒に作ってみませんか。

多くの皆さまの参加をお待ちしています。

- と き 2月3日(火)
【午前の部】 10:00~12:00
【午後の部】 13:30~15:30
- ところ 市民文化センター調理実習室
(西13南4)
- 内 容 調理実習と試食
【午前の部】
もち米ととうもろこしのスープひまわり風味/
モチモチドリア



【午後の部】
もち米くるみゆべし/ホワイトミルクレープ



- 講 師 範國 有紀氏(名寄出身の料理研究家)
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、布巾1枚、筆記用具
- 定 員 午前・午後の部ともに24人(先着順)
※託児あり(人数制限があります。相談ください)
- 申込方法 電話またはメールで、氏名・住所・電話番号を連絡してください。

申し込み・問い合わせ
名寄市食のモデル地域実行協議会
☎01655③2511(内線311)
✉ny-noumu@city.nayoro.lg.jp

