

2019/8/29



お料理教室レシピ

豚バラ肉のクレープ巻き

使用材料

- ・豚バラスライス 80g
- ・きゅうり 1本
- ・コーンフレーク 適量

クレープ生地

- ・小麦粉 100g
- ・水 200ml
- ・油 小匙2
- ・塩 ひとつまみ

合わせダレ

- ・甜麺醤 大匙1.5
- ・鶏がらスープ 大匙1.5

梅肉と蜂蜜のソース【番外編】

- ・ガムシロップ 40g
- ・水 40g
- ・蜂蜜 120g
- ・コーンスターチ 10g
- ・レモン汁 10ml
- ・梅肉 40g

作り方

- ① クレープ生地の材料をボウルに混ぜ合わせる。混ぜ合わせた生地を冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ② 使用材料を食べやすい大きさに切る。
- ③ 切った豚肉をさっとポイルする。油を引いたフライパンに合わせダレの材料を入れまぜる。合わせダレに豚肉を和える。
- ④ クレープ生地を焼く。フライパンに生地を30ml流し込み両面焼く。
- ⑤ 生地に豚肉・きゅうり・コーンフレークを巻いて完成！

・クレープは、生焼けにならないよう
しっかり焼いてください

ポイント!

