

# わくわく親子クッキング in 食育ステーションまきの

2007年1月29(月)1時から

## 《フルーツクレープ》

### 材料4人分

小麦粉・・・・・・・・・・100g  
牛乳・・・・・・・・・・330cc  
卵・・・・・・・・・・1個  
バター・・・・・・・・・・25g  
サラダ油・・・・・・・・・・少々  
バナナ・・・・・・・・・・1本  
いちご・・・・・・・・・・8個  
生クリーム・・・・・・・・・・200cc  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2

### <作り方>

- ① 小麦粉はふるっておく。小麦粉、牛乳、卵をボウルに入れて混ぜ合わせて生地を作り、冷蔵庫で30分寝かせておく。
- ② バナナやいちごなど好きな果物を食べやすい大きさに切る。
- ③ 冷やしておいた生地を冷蔵庫からとりだし、溶かしたバターを入れて生地に混ぜ合わせる。
- ④ 熱くなったホットプレートに油を薄くひき、お玉の後ろでクルンと丸くのばして焼く。ひっくりかえすときはお箸を使って。
- ⑤ 生クリームに砂糖を加えて、泡立て器で8分くらいまで泡立てる。
- ⑥ お皿にクレープと果物や生クリームをかわいらしく飾って出来上がり。



## 《2》油で揚げないポテトチップス

じゃがいも・・・・・・・・・・1個  
塩・・・・・・・・・・適量

### <作り方>

- ① じゃがいもの皮をむき1mm位にスライスする。  
スライサーを使うと簡単です。
  - ② 電子レンジのターンテーブルにクッキングシートを敷き、じゃがいもを重ねないように並べ、塩をぱらぱらとふり、600wで約5～6分加熱する。※加熱しすぎると焦げるので、見ながら加減する。途中でひっくり返すこと。  
見た目がパリッとなれば出来上がり。
- ※味のアレンジ・・・塩のほかに、青のり塩、めんつゆやクレイジーソルト、ガーリックソルト、コンソメの素、パプリカやカレー粉、からあげ粉など
- ※野菜のアレンジ・・・かぼちゃ、さつまいも、れんこんなど

