

Recipe23

フライパンで本格スイーツ

キャラメルバナナ米粉クレープ

材料（2～３人分　※クレープ・5枚分）

■クレープ

- 米粉（製菓用）……80g
- 卵……1個
- グラニュー糖……大さじ1
- 塩……ひとつまみ
- アーモンドミルク（無糖）……190ml
- 米油……適量

■キャラメルバナナ

- バナナ……2本
- グラニュー糖……60g
- 水……大さじ1と1/2
- バター（有塩）……20g
- 湯……大さじ1と1/2

バニラアイスクリーム・クルミ（ロースト）・粉糖（ノンウェット）・ミント……各適量

作り方

〈クレープを作る〉

1 ボウルに卵を割り入れ、砂糖と塩を加えて泡立て器でよく混ぜる。
アーモンドミルクを加えて混ぜ、米粉も加えて混ぜる。

2 フライパンに米油を入れて薄くのばし、「焼き物」メニュー【160】℃で熱する。
1 の1/5量を流し入れ、薄く広げて焼く。

3 生地の縁が乾いたら菜箸を差し込んでひっくり返し、裏面もさっと焼いて取り出す。
残りの生地も同様に焼く。

〈キャラメルバナナを作る〉

4 バナナは長さを半分にして縦半分に切る。

5 フライパンにグラニュー糖と水を入れ、【火力6】で熱する。
濃い茶色になったら火から下ろし、バターを加えて溶かす。次に湯を加えてのばす。

6 4 のバナナを加えて全体にキャラメルをからめ、【火力5】にかけて1分煮る。

7 クレープを折りたたんで器に盛り付け、バニラアイスクリームと 6 のバナナをのせ、
フライパンに残ったキャラメルソースをかける。
クルミ、ミント、粉糖をトッピングする。

レシピ ／ Mizuki （料理研究家）

※写真やレシピの転載、転用、転売は固く禁じます