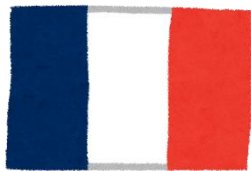


～フランス～ クレープシュゼット



「クレープシュゼット」はフランスの有名なパティシエが、調理中に手違いでリキュールに火をつけてしまったというエピソードから生み出されたスイーツだと言われています。手間がかかりそうなおしゃれなスイーツですが、おうちでも手軽にチャレンジできます！今回はホットケーキミックスとオレンジジュースを使った簡単に作れるレシピをご紹介します。



【材料】4人分 (クレープ生地)

- ・卵 1個
- ・牛乳 200ml
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・溶かしバター 10g

(オレンジソース)

- ・砂糖 大さじ1
- ・バター 10g
- ・オレンジジュース 200ml
- ・トッピング用オレンジ果肉 適量

1人分(1/4)当たり

★エネルギー	209kcal	★脂質	1.7g
★たんぱく質	5.0g		
★炭水化物	30.5g		
★食塩相当量	0.4g		

【作り方】

- ①ボウルに卵と牛乳を入れよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスをふるってから加えてさっくり混ぜる。
- ②溶かしバターを加えて混ぜ、30分ほど生地を落ち着かせる。
★生地を落ち着かせると穴が開きにくく綺麗に焼き上がります。(しなくても十分美味しく作れます。)
- ③フライパンに油を薄く引き、お玉 1/2～1杯分をフライパン全体に広げる。
- ④生地の表面に小さい穴がぷつぷつと開き、表面が乾いたら裏返して数分焼く。(6～8枚焼けます)
- ⑤オレンジソースを作る。フライパンに砂糖を入れて飴色になるまで待ち、バターを加えて溶かす。
- ⑥オレンジジュースを入れて煮詰め、4つに折りたたんだクレープをいれてソースと絡める
- ⑦皿に盛り付け、ソースをかけてトッピング用のオレンジを飾る。