

第5回あいつ野菜こどもクッキングコンテスト 参加申込書

チーム名	I LOVE HAPPY キッチン
料理名	野菜クレープ

材 料	かぼちゃ・・・1/2個
	ほうれん草・・・3束
	トマト・・・1個
	薄力粉・・・200g
	砂糖・・・60g
	生クリーム・・・200cc
	牛乳・・・200cc

調 理 方 法	かぼちゃを半分にレンジで5分蒸し、つぶす。
	ほうれん草をレンジで2分かける。
	ほうれん草をできるだけ細かく刻み、生クリームと砂糖20gに刻んだほうれん草を何回かに分けながら入れ泡立てる。
	と薄力粉、砂糖40g、牛乳200ccを混ぜて1枚2分ほど焼きます。
	トマトを細かく切って、生地の中に入れ、 をトッピングして完成！