

スイーツの部 準大賞 三瓶 和恵さん			
作品名：あいづ野菜のまきまきクレープ			
材料	あん		
	①白いんげん	200g	
	②砂糖	120g	
	③白味噌	大さじ1	
	④人参	1/2本	
	⑤大根	200g	皮
	⑥黒糖	30g	※⑦ほうれんそうピューレ 50g
			⑧米粉 150g
			⑨豆乳 170cc
	※ほうれんそうピューレ		⑩水 50cc
	・ゆでほうれんそう	100g	⑪サラダ油 小さじ1
	・水	50cc	⑫卵 1/2個
	・レモン汁	適量	⑬砂糖 小さじ2
			⑭塩 ひとつまみ

調理方法	あん		
	①白いんげんは煮て裏ごしし、生あんにする。にんじんはやわらかく煮て、ゆで汁ごとミキサーにかけ、ピューレにする。		
	②大根は角切りにし、下茹でする。水1カップ・黒糖を加えて煮詰める。		
	③①に砂糖を加えて、ぼったりとしたら白みそを加える。火を止めて、②を混ぜ合わせる。		
	皮		
	①米粉以外の材料を全部入れ、混ぜ合わせる。		
	②米粉をふるって一度に①に加えて混ぜ、クレープ生地にする。		
	③薄く油をひき、生地を薄く流して弱火で両面焼く。		
	ほうれんそうピューレ		
	滑らかにゆでたほうれんそうをざく切りにし、水・レモン汁と共にミキサーにかけ、滑らかなピューレにする。		