



学校名	黒石市立六郷小学校	第6学年
氏名	村元 梨乃さん	
料理名	こめ牛クレープ	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	米粉	80	① 米粉、砂糖、塩、牛乳、卵をよく混ぜ合わせる。 ② ①をフライパンで焼く。 ③ 牛肉に塩コショウ(分量外)し、フライパンで焼く。 ④ レタスはよく洗い、大きめにちぎる。 ⑤ クレープにレタス→牛肉→マヨネーズの順に乗せる。 ⑥ クレープは下、右、左の順で包む。
	砂糖	9	
	塩	1	
	牛乳	150	
	卵	50	
	県産牛肉	120	
	塩		
	こしょう		
	レタス	100	
	マヨネーズ	40	
	 		

【写真】



【ひとことメモ】

❖クレープはしっとりした生地がおすすめです。牛乳の量を調整しながら作るとよいですよ。

❖牛肉は好みの焼肉タレで下味をつけて焼いても美味しくですよ。

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。