

# 12月の糖尿病教室で 提供したおやつです

## 大豆粉と豆乳の ミルクレープ

88k

### 1人分の栄養価

エネルギー

88kcal

たんぱく質 3.8g

脂質 2.2g

糖質 12.5g

本日の果物  
(1人分)

いちご 10g

キウイ 10g

洋なし 10g



### 〈材料〉

		1人分	10人分
クレープ生地	大豆と米麴のスイーツ粉	6g	60g
	豆乳(無調整)	15g	150g
	卵	3g	30g
カスタード	豆乳(無調整)	25g	250g
	砂糖	3g	30g
	薄力粉	2g	20g
	卵	5g	50g
	お好みの果物	適量	

### 〈クレープ生地の作り方 直径16cmが7枚 直径18cmが1枚〉

- ①ボウルに粉を入れ、半量の豆乳を加え泡立て器で混ぜる  
卵も割り入れ混ぜ、残りの豆乳も加え混ぜる
- ②2時間程冷蔵庫で生地を休ませたら、中火で熱したフライパンに油を引いて火から下ろし、生地を薄く広げてから火に戻し、フチに焦げ目がついたら裏返し10秒程焼く
- ③直径16cmを7枚と直径18cmを1枚焼く

### 〈カスタードの作り方〉

- ①ボウルに砂糖・薄力粉を混ぜ合わせておく
- ②豆乳を人肌まで温め①へ1/3量加え、卵も合わせる
- ③残りの豆乳は沸騰直前まで温め、①へ混ぜ合わせる
- ④②の鍋へ①をザルで漉しながら戻す
- ⑤弱火でとろみがついてくるので焦がさないように泡立て器で混ぜ続け、やや固めに仕上げる  
バットに広げてラップをし冷蔵庫で冷やしておく

### 〈仕上げ〉

- ①果物は薄くスライスし、水気を取っておき、カスタードはやわらかくほぐしておく
- ②生地を1枚敷き、カスタードを薄く塗り広げ、その上に果物を50g分並べ、カスタードを薄く塗り生地1枚のせる。カスタード→フルーツ→カスタード→生地1枚の順で6段重ねる
- ③一番上にカスタードを塗ってから18cmの生地をのせる  
2時間しっかり冷やしてから10等分に切り分ける