

## 本日のメニュー **タコライス** **クレープ・オ・フリュイ**

講師 PASTY FOODS オーナーシェフ 井戸 安二郎先生

### < タコライス 3人前 >

材料	挽肉	300g (牛・豚・鳥3種類混合)
	玉ねぎ	100g
	バター	10g
	コーン	100g
	レタス	少量
	トマト	少量
	チーズ	少量
	チリパウダー	10g位
	食塩	6g位
	お米	2合位
	バター	10g
	コショウ	少々
	ターメリック	少々



炊いておく

- ① フライパンにバターを入れ、みじん切りの玉ねぎを炒める。
- ② 挽肉・コーン・チリパウダーを加え、炒める。(少量の水を入れる。)
- ③ 食塩を加える。
- ④ 器にご飯を盛り、炒めた挽肉等と細かく切ったトマトとレタスをのせる。
- ⑤ 最後に細切りのチーズをのせる。

### <クレープ・オ・フリュイ 4コ分>

(生地)

砂糖	20g
薄力粉	30g
牛乳	50g
生クリーム	20g
卵	1個

(クレームシャンティ)

生クリーム	100g
砂糖	10g

混ぜて泡立てる



- ① 砂糖・薄力粉をよく混ぜ、牛乳・生クリームを加え、泡立て器を使って混ぜ合わせる。
- ② 卵を加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ③ 混ぜ合わせた生地を一度こす。
- ④ フライパンを中火にかけ、生地を薄く流し入れる。
- ⑤ 表面がプツプツしてきたら、弱火にして返す。(10秒位)
- ⑥ お皿に重ねていく。
- ⑦ 焼き上がった生地に、クレームシャンティ・バナナ・イチゴジャムをのせ、中身をつぶさないように生地を持ち上げ、包み込むように巻く。

※ 作り方の手順は、参加者が記録した物を参考にして記載しました。

