

## \*とってもディナーな！簡単ランチ♪

### クレープ みんねで巻いて巻いてっ〜♪ 《中フライパン》

[A] 小麦粉 80g 砂糖 30g 塩 少々

全卵 2個 牛乳 200cc サラダオイル 10cc

バニラエッセンス 少々

[B] レタス ハム ツナ マヨネーズ 生クリーム(ホイップ) フルーツ ほか

- ① ふるった[A]にほぐした卵を混ぜ、牛乳を少しずつ入れる。  
バニラエッセンス、エサントを入れ 20分位休ませる。
- ② 温めた(水滴チェック)中フライパンに薄く油を引く。余分な油はふき取る。
- ③ インダクションレンジⅢ「マニュアル 4~5」で①を薄く流し入れ両面を焼く。
- ④ ③に[B]を好みでのせて巻く

### ビシソワーズ 手軽な冷蔵スープ！ 《大ソースパン》

A ジャがいも・300g ねぎ・1/2本 玉ねぎ・1/2個 パセリ・少々(みじん切り)

エサント 15g バター15g

B コンソメ・1個 塩 コショウ

C 牛乳・1C 生クリーム・1/4C

- ① シチューパンにバターを溶かしAを炒める。水 4CとBを入れ中火にかける。  
野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ② FPに①を入れペースト状にしてからCを入れて仕上げる。(好みで漉してから)冷やして盛り付けてパセリをちらす。

☆ ビシソワーズ単品で作るときは水を控えて冷たい牛乳を多くあるとつくりがでて、  
冷ましやすいよ♪