



胚芽のクレープ

配合 (5枚分/g)

A	
中力粉	120
胚芽	5
湯	60
水	25
オリーブオイル	15

工程

ミキシング

1. Aに湯を入れ軽く混ぜ、水を加える。
2. ある程度、生地がまとまるまで手捏ねする。
3. オリーブオイルを入れ馴染むまで捏ねる。

捏上温度	26℃
生地を休める	15分
分割重量	40g
生地を休める	15分
成型	18cmに丸くのばす
焼成	フライパンで焼く

<応用レシピ>

レーズンとアボガドのラップサンド