

【定番おやつポーポー(ちんびん)の作り方】

ちんびん：沖縄風黒糖入りクレープ。

・黒糖のコク深い甘さとモチモチした食感。クレープ生地をクルクル巻いた焼き菓子。

所要時間 15分

カロリー 176kcal/1枚分

材料

【10枚】

- 小麦粉 250g
- 黒糖（黒砂糖） 150g
- 卵 100g（2個）
- 牛乳 50ml
- 水 200ml（1カップ）
- サラダ油 10g
- ベーキングパウダー 6g

作り方

- 1 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけます
- 2①の中に黒糖をいれて混ぜておきます
- 3 ボールに卵を入れて、よく泡立て、牛乳と水を入れて混ぜる
- 4③の中に②を入れて混ぜ合わせサラダ油を入れる。
（時間がある方はここで30分ねかせるとしっとり仕上がります）
- 5 フライパンを温め、油をうすくしき、弱火～中火くらいで、生地をおたま8分目ずつ流し入れ、丸く平らに焼き伸ばします。
- 6 表面にプツプツと穴ができ、乾いてきたら裏返し軽く焼き上げます。
- 7 冷めた頃に手前からゆるやかに巻いていきます。



ポイント

- 焼きすぎると表面がパリパリと固くなり、上手く巻くことができない
- 火加減を弱火から中火で様子を見ながら調整
- 熱いうちに巻くとやけどの恐れがあります

代替食材

- 【黒糖】 上白糖
- 【小麦粉】 ホットケーキミックス
- 【小麦粉】 市販のちんびんミックス

<https://www.momeiyousi.com/> mom 栄養士えびな子育て Life 2020/07/12