

野菜をたくさん使った料理

クレープは組み合わせる食材によって食事になったりデザートになったりするお料理です。野菜たっぷりクレープは生地に野菜を加えており、しっかり野菜を食べることができます。

野菜たっぷりクレープ



〈材料〉

*生地 1回分(約20枚)
 薄力粉 ……200g 牛乳 ……100g
 卵 ……2個 塩 ……ひとつまみ
 じゃが芋 ……200g パプリカ…300g
 トマト ……200g パセリ ……10g
 ピザ用チーズ…60g ベーコン…80g
 炭酸水 ……200cc バター ……適宜
 *具 1枚分
 サニーレタス…1枚 アスパラ…1本
 生ハム ……1枚 マヨネーズ ……小さじ1

1枚分の栄養価(皮のみ)

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
94kcal	3.3g	0.8g	0.3g

〈作り方〉

- 1 じゃが芋は皮をむき、すりおろす。
- 2 パプリカを半分に切り、オーブントースターで両面をしっかり焼き、皮をむいてみじん切りにする。
- 3 トマトは湯むきして、すりおろす。
- 4 パセリはみじん切り、ベーコンは千切りにする。
- 5 卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜる。薄力粉、塩、1~4を入れてだまならないように軽く混ぜ合わせる。
- 6 炭酸水を少しずつ加えて、なめらかになったら1時間ほど冷蔵庫でねかせる。
- 7 フライパンにバターを薄く塗り、6をお玉1杯弱位入れて、中心から円を描くようにのばし、両面を薄く焼く。焼きあがったら平らなお皿に重ねていく。
- 8 クレープ1枚に具をのせて巻く。

基本のクレープ

〈材料〉1回分(約20枚分)

薄力粉 ……200g 牛乳 ……200g 卵 ……2個 塩 ……ひとつまみ 炭酸水 ……300cc

〈作り方〉

- 1 卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜる。薄力粉、塩を入れてだまならないように軽く混ぜ合わせる。
- 2 炭酸水を1に少しずつ加えなめらかになったら冷蔵庫で1時間ほどねかせる。
- 3 フライパンにバターを薄く塗り、2をお玉1杯弱位入れて、中心から円を描くようにのばし、両面を薄く焼く。焼きあがったら平らなお皿に重ねていく。カスタードクリームなどを添える。



カスタード入クレープ1個分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
81kcal	2.9g	0.3g	0.1g

簡単カスタードクリーム

〈材料〉

薄力粉 ……大さじ1 コンスターチ…大さじ1
 砂糖 ……大さじ4 牛乳 ……200cc
 卵 ……1個 バター ……10g
 バニラエッセンス ……2滴

〈作り方〉

- 1 鍋に卵と砂糖をよく混ぜ、薄力粉とコーンスターチを入れさらによく混ぜる。
- 2 牛乳を少しずつ加える。鍋を中火にかけ焦がさないように混ぜ続ける。とろみが出てきたら弱火にし、好みの固さになったら火から下ろす。
- 3 バター、バニラエッセンスを入れて混ぜ、バットにあける。