

肉や豆腐を使ったクレープ

《クレープ生地》

材料 (1枚分)

小麦粉	15g
バター	2.5g
低脂肪牛乳	30ml
卵	10g
砂糖	3g



作り方

- ①小麦粉はふるっておく。
- ②卵を溶いて牛乳とよく混ぜる。砂糖を加えて泡だて器で軽く混ぜる。①の小麦粉を加え、だまがなくなるよう混ぜる。溶かしバターも加える。30分～60分ねかせる。(なめらかな仕上がりになります。)
- ③両面色よく焼く。

《基本の具材》

肉

+

野菜

+

ローソルトソース

肉



- … 牛肉(薄切り) ノンオイルでも使えるフライパンで焼く
豚肉(薄切り) お湯でしゃぶしゃぶ
鶏肉(むね肉) 電子レンジで加熱
チキンナゲット(作り方↓)

好きなものを選んでね♪

材料

鶏ミンチ	50g
木綿豆腐	25g
マヨネーズ	大さじ 1/4
小麦粉	大さじ 1/4
塩	少々

作り方

- ① ボウルにすべての材料を入れて、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、①をスプーンですくって一口大に並べ、スプーンで抑えて成型し、中火でしっかり火を通し、両面こんがり焼く。

野菜



- … レタス、細切り人参(電子レンジで加熱)など