

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和6年度のテーマは
「からだの調子を整える!食物繊維たっぷりメニュー」でした。

2種のおからクレープ



材 料 【材料：4人分】

- ・おからパウダー…大さじ6
- ・小麦粉…大さじ4
- ・片栗粉…大さじ2
- ・小松菜…1/2束
- ・牛乳…300ml
- ・卵…2個
- ・バター…適量
- ☆サラダクレープ
 - ・塩…小さじ1
 - ・オリーブオイル…小さじ2
 - ・粒コーン…大さじ山盛り4
 - ・枝豆…大さじ山盛り4
- ・塩こんぶ…大さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・サニーレタス…4枚
- ・スライスチーズ…4枚
- ☆フルーツクレープ
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・バニラエッセンス…5～6滴
 - ・バナナ…1本
 - ・キウイフルーツ…2個
 - ・りんご…1/2個
 - ・ホイップクリーム…適量



作り方

- ①おからパウダー、小麦粉、片栗粉を混ぜてふるいにかけておく。
- ②洗った小松菜を耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③小松菜を細かく刻んで牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ④③に卵を入れて混ぜてから2等分し、ボウルA、Bに分ける。
- ⑤Aのボウルに塩とオリーブオイル、Bのボウルに砂糖、バニラエッセンスを入れて混ぜる。
- ⑥180℃に熱したホットプレートにバターをひき、Aの生地をお玉1杯分薄く広げて両面焼く。焼けた生地をラップを敷いた皿に取る。
(Bの生地も同様に焼く)
- ★サラダクレープ (A)
ボウルにコーン、枝豆、細かく刻んだ塩こんぶ、マヨネーズを入れて混ぜ、Aの生地にサニーレタス、スライスチーズと一緒にのせて折りたたむ。
- ★フルーツクレープ (B)
バナナ、キウイフルーツ、りんご(皮のまま)を薄くカットして、ホイップクリームと一緒にのせて折りたたむ。