

すくすく人気レシピ紹介

H26年 10月

今月は野菜クレープをご紹介します。

一緒に作れば、嫌いなお野菜も美味しく食べることが出来るかもしれませんね☆

野菜クレープ (2~3人分)

生地	小麦粉	…	25g
	卵黄	…	1個
	砂糖	…	10g
	牛乳	…	125g

具材	トマト	…	1個
	ブロッコリー	…	60g
	クリームチーズ	…	50g
	マヨネーズ	…	適量
	ケチャップ	…	適量

- ① クレープの生地を作る。上から順に材料を混ぜ、薄く焼く。
- ② トマトは皮をむいてくし切りにする。ブロッコリーは茹でる。
- ③ クレープ生地にマヨネーズを塗り、野菜とクリームチーズを乗せて挟む。
- ④ ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースを上からかけて完成。

