

福女短が考えた



vege recipe

おやつクレープ

エネルギー129kcal(1人あたり)

旬の夏野菜とささみを使ったおやつクレープです！ささみを割いたり、生地を焼いて包んだりなど、子どもも楽しく一緒に作ることができます♪

<材料> (4人分)

ささみ	40 g
アスパラガス	40 g
トマト	40 g
とうもろこし(実)	20 g
牛乳	120 g
薄力粉	60 g
鶏卵	20 g
上白糖	4 g
マヨネーズ	4 g
オリーブオイル	4 g
カレー粉	1.2 g



- 1 ささみは茹でて割いておく。
アスパラガスの筋を取り、3cm程度の斜め切りにする。
トマトは1.5cm程度の角切りにする。
とうもろこしは包丁で実を切り落としておく。
- 2 ふるった薄力粉に牛乳、鶏卵、上白糖を加え、よく混ぜる。
- 3 油(分量外)をひいたフライパンで②を薄く焼く。
- 4 ささみ、アスパラガス、とうもろこしの実をオリーブオイル、カレー粉で炒める。
- 5 ③の生地に④、トマトを盛付け、マヨネーズをかけて包む。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

