

## クレープサンド（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：286kcal/ 食塩相当量：0.6g]

ヨーグルト入りのしっとりクレープ生地でたくさんの野菜を包みました。2種類の具がうれしい！

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.1g ●脂質：10.6g ●炭水化物：35.1g ●注目したい栄養素：ビタミンC



## 分量

6人分 [1人分2個]

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	ホットエア	-	5分	300℃	-
2	スチーム	-	3分	100℃	-

## 材料（6人分 [1人分2個]）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

小麦粉	200g	[33.33g]
水	250cc	[41.66cc]
ヨーグルト	120g	[20g]
牛乳	100cc	[16.66cc]
卵	1個	[1/6個]
砂糖	30g	[5g]
サラダ油	3g	[0.5g]

## &lt;材料b&gt;

豆苗（根を切る）	90g	[15g]
赤ピーマン（幅5mmの千切り）	30g	[5g]
黄ピーマン（幅5mmの千切り）	30g	[5g]
ハム（幅5mmの千切り）	60g	[10g]
レタス（幅5mmの千切り）	50g	[8.33g]
塩	0.3g	[0.05g]
こしょうA	少々	
バター	12g	[2g]

## &lt;材料c&gt;

卵	150g	[25g]
牛乳	12g	[2g]
粉チーズ	9g	[1.5g]
こしょうB	少々	
ニンジン（幅5mmの千切り）	30g	[5g]
マヨネーズ	12g	[2g]
グリーンリーフ（6等分にする）	60g	[10g]
トマトケチャップ	12g	[2g]
イタリアンパセリ	適量	

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・豆苗は長さ2cmに切る。
- ・<材料c>は混ぜ合わせる。（※卵液）
- ・ニンジンはさっと茹でる。

## 作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ、網こして冷蔵庫で1時間以上寝かせ、3等分にする。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン3枚にサラダ油（分量外）を薄く塗り、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出して1の生地を流し入れ、スチコンに戻し入れる。そのまま3分程置き、ホテルパンを取り出し、1枚を4等分に切る。
4. 40mmの穴あきホテルパン1枚に<材料b>を広げ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。ハム、レタスを加えて混ぜ、塩、こしょうAで味を調べて6等分にする。
6. フライパンにバターを引いて（※卵液）を流し入れ、ニンジンを加えてスクランブルエッグを作り、6等分にする。
7. 3の生地の半量に薄くサラダ油（分量外）を塗って5、マヨネーズをのせて包む。残りの3の生地にグリーンリーフ、6、トマトケチャップをのせて包む。
8. 7を器に盛り、イタリアンパセリを添える。



## 調理ポイント

- ◆ホテルパンが高温になるため、取り扱いには十分に注意すること。
- ◆ホテルパンからクレープ生地をはがす際は、端からそっと少しずつめくるようにはがす。