

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

9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 (9人分 [1人分2個])

[]は1人分相当量です

<材料a>		
小麦粉	300g	[33.33g]
水	374cc	[41.66cc]
ヨーグルト	180g	[20g]
牛乳	150cc	[16.66cc]
卵	1.5個	[1/6個]
砂糖	45g	[5g]
サラダ油	4.5g	[0.5g]
<材料b>		
豆苗 (根を切る)	135g	[15g]
赤ピーマン (幅5mmの千切り)	45g	[5g]
黄ピーマン (幅5mmの千切り)	45g	[5g]
ハム (幅5mmの千切り)	90g	[10g]
レタス (幅5mmの千切り)	75g	[8.33g]
塩	0.45g	[0.05g]
こしょうA	少々	
バター	18g	[2g]
<材料c>		
卵	225g	[25g]
牛乳	18g	[2g]
粉チーズ	13.5g	[1.5g]
こしょうB	少々	
ニンジン (幅5mmの千切り)	45g	[5g]
マヨネーズ	18g	[2g]
グリーンリーフ (6等分にする)	90g	[10g]
トマトケチャップ	18g	[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5分程置き、ホテルパンを取り出し、1枚を6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、プ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18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、18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。