

## 朝食 クレープサンドメニュー


[1人分：499kcal/食塩相当量：1.2g]

たくさんの野菜をクレープ生地で包んで食べやすく。ビタミン豊富な洋風メニュー。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

|    |          |   |                |
|----|----------|---|----------------|
| 主食 | クレープサンド  |  レシピ | [286kcal 0.6g] |
| 汁物 | ペイザンヌスープ |   | [79kcal 0.4g]  |
| 飲物 | 牛乳       |   | [134kcal 0.2g] |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

献立セット中の各料理レシピは、本PDF2ページ以降に掲載しています

## 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 ●注目の栄養素：ビタミンC



## 分量

6人分

## 設定

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

## 材料（6人分）

[ ]は1人分相当量です

|                 |       |           |
|-----------------|-------|-----------|
| <材料a>           |       |           |
| 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]    |
| <材料b>           |       |           |
| 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]      |
| <材料c>           |       |           |
| 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、網ごして冷蔵庫で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、プラストチャーで粗熱を取る。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。