

主食

野菜のクレープ

[1人分] エネルギー：210kcal 塩分：1g



材料 [4人分]

【生地】

- 薄力粉：70g
- そば粉：40g
- 豆乳：1と1/4カップ
- 塩：小さじ1/2

- 油：大さじ1

【具】

- キャベツ：200g
- にんじん：30g
- 玉ねぎ：1/2個
- ピーマン：1個
- 油：大さじ1/2
- トマトケチャップ：大さじ2
- 塩：ひとつまみ

作り方

1

生地の材料を混ぜ合わせ、30分寝かせます。

2

具の野菜をすべて千切りにします。

3

"2"を炒めて、トマトケチャップと塩で調味したら、12等分にしておきます。

4

フライパンを熱して油を塗り、"1"を流し入れます。直径15cmくらいの薄い円にして両面を焼きます。（12枚）

5

"4"の上に"3"を置き、包みます。

【ワンポイントアドバイス】

- 野菜は好みのものに変えてもOK。えのき茸や生椎茸もおいしいです。
- 生地が固いようなら少量の水を加えて柔らかくしてください。
- つなぎに卵を加えると焼きやすくなります。