

手作りクレープ～中華風&卵サラダ～



◆手作りクレープ生地

<材 料> 2人分(6枚分)

薄力粉	100g
砂糖	15g
片栗粉	小さじ1
牛乳(豆乳)	200ml
卵	1個
溶かしバター	5g
油	適量

<クレープ生地の作り方>

- ① ボウルに薄力粉、砂糖、片栗粉を入れて、泡だて器で混ぜる。
- ② 別の容器に卵を割り入れ、牛乳と合わせ、よく混ぜる。
- ③ バターをレンジや湯煎で溶かす。
- ④ ①の容器に②を加え、ダマがでkinようによく混ぜ、そこに③も加えて混ぜる。
- ⑤ フライパン全体にクッキングペーパーなどを使い、油を薄くひく。中火で熱し、温まったら弱めの中火にする。
- ⑥ ④をお玉1杯分流し入れ、フライパン全体に丸く広げる。
- ⑦ 表面が乾いてきたら、フライ返しなどを使って裏返し、裏面もさっと焼いて完成。

◆中華風クレープ

<材 料> 2人分

鶏むね肉	60g
塩	0.5g
水	適量
酒	小さじ1
ごま油	2g
白すりごま	2g
砂糖	1.5g
醤油	6g
酢	4g
きゅうり	20g
にんじん	10g

<中華風クレープの作り方>

- ① 【蒸し鶏をつくる】
鶏むね肉に塩をすりこみ、鍋に水、酒を入れてふたをし、中火にかける。沸騰したら、アクを取って弱火にし、3分茹でる。裏返してふたをし、さらに3分茹でて火を止める。冷めるまで放置して、しっかり火を通す。
- ② きゅうりとにんじんは薄く千切りにする。
- ③ 調味料(A)は計量してよく混ぜる。
- ④ 蒸し鶏を手でさき、きゅうり、にんじん、Aとよく和える。
- ⑤ ④をクレープで巻いて、完成。

◆卵サラダクレープ

<材 料> 2人分

卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
レタス	1枚
スライスハム	2枚

<卵サラダクレープの作り方>

- ① 【ゆで卵をつくる】
鍋に卵全体が浸かるくらいの水を入れて、火にかける。沸騰したら、卵を入れて弱火～中火で12分加熱する。茹で終わったら、冷水に取り冷やす。
- ② ゆで卵の殻をむいて、フォークで荒くつぶす。マヨネーズを加えて、塩・こしょうで味を整える。
- ③ レタスは洗ってちぎり、水気をとっておく。
- ④ レタス、スライスハム、卵サラダをクレープで巻いて完成。

和風ポトフ



< 作り方 >

< 材料 > 2人分

じゃがいも・・・・・・・・・・1/2個
にんじん・・・・・・・・・・1/4本
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4玉
キャベツ・・・・・・・・・・1枚
ウインナー・・・・・・・・・・2本
枝豆（さやつき）・・・・・・20g
★かつお昆布だし・・・・・・・・400ml
コンソメ・・・・・・・・・・2g
塩・・・・・・・・・・1g

- ① にんじんは皮をむき、スライスして茹で、型を抜く。余った部分は、食べやすいように手でちぎる。
- ② ウインナーは1cm幅の輪切り、他の野菜は1cm角に切る。じゃがいもは水にさらす。
- ③ 枝豆は茹でて、さやから豆を出す。
- ④ かつお昆布だしを取る。
- ⑤ 鍋にかつお昆布だしを入れ、野菜（枝豆、型抜きにんじん以外）・ウインナーが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ コンソメと塩を加え、味を整える。
- ⑦ カップによそって、枝豆と型抜きにんじんを上飾る。

フルーツヨーグルト



< 作り方 >

< 材料 > 2人分

バナナ・・・・・・・・・・1本
りんご・・・・・・・・・・1/4個
みかん缶・・・・・・・・・・50g
ヨーグルト・・・・・・・・・・50g
生クリーム・・・・・・・・・・10g

- ① バナナは皮をむき、輪切りにする。
- ② りんごは一口大のスライスにする。
- ③ ヨーグルトと生クリームをよく混ぜる。
- ④ バナナとりんごと③を和え、みかん缶を飾る

★かつお昆布だしをとってみよう！

< 材料 > 1L分

水・・・・・・・・・・5カップ（1L）
昆布・・・・・・・・・・10g
かつお節・・・・・・・・・・10g

< だしのとり方 >

- ① 鍋に水を入れ、昆布を入れて20分ほどおく。
- ② 弱火にかけ、煮立ち始めたら昆布を取り出す。
- ③ 強火にし、煮立ったらかつお節を加え、中火にして30秒ほど煮た後、火を止める。
- ④ かつお節が底に沈んだら、穴あきお玉などでかつお節を取り出す。