クレープ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.1
でんぷん ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	20	76	0	1	6	0.12
有塩ﾊﾞﾀｰ	20	149	0.1	6	3	0.4
卵	10	15	1.2	13	18	Tr
ﾄﾚﾊﾛｰｽ	10	36	Tr	–	–	–
生クリーム	20	87	0.4	16	10	Tr
水	60	–	–	–	–	–
合計		543	1.8	41	53	0.62

【　作り方　】

①　でんぷん薄力粉、でんぷんホットケーキミックス、トレハロースを合わせてふるっておく。

②　バターをレンジ弱で20～30秒かけて溶かす。

③　たまご、生クリーム、水をあわせ、溶かしバターを加えてよく混ぜる。

④　フライパンを熱し、火を止めて、濡れ布巾の上にのせる。粗熱をとった状態で生地を流しいれて弱火で焼く。

（薄いので裏返ししなくても火は通りますが、裏も軽く焼いてもよいです。）

《ワンポイントアドバイス》

◆お好みで、メープルシロップ、蜂蜜、季節の果物をそえてどうぞ！

レタスやトマト、マヨネーズで野菜巻きも美味しいです。

（普通の薄力粉で作ったの場合　エネルギ544cal　たんぱく質7.3

「オトクッキング倶楽部20040901」