

フルーツ・クレープ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンズウ 先生のでんぶんホットケーキミックス	25	96	0	1	7	0.15
たまご	5	8	0.6	9	7	0
砂糖	1	4	0	Tr	Tr	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
水	20	-	-	-	-	-
キウイフルーツ	10	5	0.1	0	29	0
みかん缶詰	10	6	0.1	1	1	0
バナナ	10	9	0.1	Tr	36	0
高脂肪生クリーム	10	43	0.2	5	8	0
砂糖(生クリーム用)	1	4	0	Tr	Tr	0
合計		203	1.1	16	88	0.15

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

ボールにホットケーキミックス、たまご、砂糖、サラダ油、水を入れ、滑らかになるまでかき混ぜる。

フライパンを熱し生地を薄く伸ばして焼く。裏も軽く焼き皿に移す(乾燥しないようにラップをかけておく)

生クリームは砂糖1□を加えて泡立てる。

キウイフルーツ、バナナは食べやすい大きさに切っておく。

焼きあがったクレープにフルーツ、ホイップクリームをのせて出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

生地に□□□パウダーを加えれば、さらにカロリーアップできます。

「あじさいの会レシピ20030307」

