



材料費（1人分）

250
円

所用時間

20
分

分量

2
人分

作るのも楽しい！サラダクレープ



PRポイント

- ・簡単に作れるし、トッピングするのも楽しい料理です。ソースやトッピングを変えて、アレンジを楽しめます。
- ・ワン手で食べられるので、食べやすいです。
- ・牛乳とツナで、カルシウムを取り入れます。ツナはたんぱく質も豊富です。
- ・ホットケーキミックスのもちもちと、野菜の歯ごたえで、たくさん噛めます。
- ・よく噛めるように、きゅうりは細切りにしませんでした。
- ・愛知県産のきゅうりを使用しました。

材料

ホットケーキミックス 100g
牛乳 100ml
卵 1個
きゅうり 1本
スイートコーン 20g
ツナ 30g

【オーロラソース】
マヨネーズ 適量
ケチャップ 適量

※分量外で、油またはバターを使います。

作り方

1. ホットケーキミックスと卵、牛乳を混ぜる。
2. フライパンに※油またはバターをひき、中火であたためておく。あたたまったら、1で作った液をうすく焼く。
3. きゅうりを輪切りやななめ切りなど、よく噛める大きさに切る。
ツナ→きゅうり→コーンの順で2で焼いたクレープ生地にトッピングする。
4. トッピングした上に、混ぜておいたオーロラソースをかける。(トッピングに混ぜたり、クレープの皮にぬってもおいしく食べられます)
5. クレープ生地を折り曲げ、トッピングをしっかり包んだら完成。