

サラダ巻きクレープ

調理時間 約20分 塩分 0.9g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
219kcal ⇒ 167kcal

平成20年度ダイエットレシピコンテスト入賞



【材料】2人分

卵	1/2個
牛乳	20cc
小麦粉	20g
レタス	4枚
アボカド	1/2個
玉ねぎ	1/4個
パプリカ(赤)	1/4個
鶏ささみ	1本
酒	少量
濃口しょうゆ	適量
わさび	適量

【作り方】

- (1) 卵をほぐし、牛乳を加える。
- (2) (1)に小麦粉をふるいながら、少しずつ混ぜ込んでクレープ生地を作る。この時、泡立えないように注意する。(適宜、牛乳でのばす。)
- (3) 高さのある皿にラップをピンとはり、その上に(2)の生地を薄くのばす。
- (4) (3)をラップをかけずに電子レンジ(500w)で約1分加熱し、クレープをはがす。
- (5) レタスは食べやすい大きさにちぎり、アボカドは5mm角に切り、玉ねぎとパプリカは薄くスライスする。
- (6) 皿に酒少量と鶏ささみを入れ、電子レンジ(500w)で約5分加熱し、赤みがなくなったらほぐす。
- (7) (5)、(6)を(4)で包み、わさびしょうゆを添える。

【ワンポイント】

- 油をひかず、ラップに直接生地をのばすので、油を使用しません。

レシピ監修 香川栄養専門学校