

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト中原）

御氏名：矢島ミチ子様

**献立名**

**（国産小麦粉クレープとツナ・明太子刻み野菜サラダ）**



材料（3人分）		作り方
・小麦粉	180g	①小麦粉に水を加えて混ぜる
・水	300g	②野菜はせん切りまたは食べやすい大きさに切り、サラダ油であえる
・鯖缶	180g	③鯖缶の汁気を切り②に混ぜる
・キャベツ	130g	④①の生地で6枚のクレープを焼く
・大根	70g	⑤クレープに野菜をのせ、明太子とマヨネーズをトッピングして巻いて食べる
・にんじん	30g	ポイント（あれば） 小麦粉は2度ふるうとなめらかな生地になる
・ラディッシュ	30g	
・サニーレタス	60g	
・玉ねぎ	20g	
・サラダ油	大さじ1	
・明太子	30g	
・マヨネーズ	適量	

栄養成分（1人あたり）	
エネルギー	361kcal
たんぱく質	21g
脂質	6.4g
炭水化物	51.9g
食塩相当量	1.0g