



所要時間約40分



1歳頃から



米粉で作るお食事クレープ

コメープ

●メニュー考案者 山陽学園短期大学 伴みずほ氏

| 1人分の栄養成分<br>(乳幼児1人前当たり) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | 食塩(g) |
|-------------------------|-------------|----------|-------|---------|-----------|-------|-------|
|                         | 39          | 0.5      | 0.6   | 7.9     | 6.5       | 0.2   | 0.1   |

## 材料 5人分

|            |     |     |      |        |      |
|------------|-----|-----|------|--------|------|
| 米粉         | 45g | 粉寒天 | 4g   | きゅうり   | 1/4本 |
| 片栗粉        | 25g | 塩   | 少々   | パプリカ   | 1/4個 |
| 山芋粉        | 5g  | 水   | 150g | アスパラガス |      |
| なたね油(サラダ油) | 5g  | レタス | 1枚   | (穂先)   | 2本   |

## 作り方

- ① ボールに、米粉、片栗粉、山芋粉、油、粉寒天、塩、水を入れてよく混ぜ、20分程置く。
- ② ①を予熱したクレープメーカー又は、フライパンで薄く焼く。
- ③ アスパラガスはハカマを、パプリカは皮を除いてスティック状に切り柔らかく煮る。レタスは洗って名刺サイズにちぎる。きゅうりは皮を除き、スティック状に切る。野菜はよく水分を切っておく。
- ④ \*盛り付け\* コメープを1/2枚広げ、レタスを敷きその上にスティック状の野菜を置き巻く。

## ひとことポイント

- ・水の中では米粉が下に沈みますので、焼く前によく混ぜましょう。
- ・皮は焼きすぎると固くなります。
- ・ハムやスライスチーズ、果物を巻いても美味しいです。