



くしま いぶき
九嶋 一路さん（本地原小学校）

「野菜たっぷり！つつみクレープ」



PRポイント

包む具を変えると、いろいろな味を楽しめます。果物を包むと、デザートにもなって、いくつ食べてもあきません。

材料（4人分）

A クレープ

- ・たまご 1個
- ・さとう 5g
- ・牛乳 120cc
- ・バター 10g
- ・薄力粉 45g
- ・スナップエンドウ 8個
- ・ミニトマト 4個
- ・レタス 2枚
- ・ベーコン 4枚

B ポテトサラダ

- ・じゃがいも 2個
- ・にんじん 1/3本
- ・きゅうり 1/2本
- ・リンゴ 1/2個
- ・マヨネーズ 大さじ2杯半
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量

C ヨーグルト

- ・ヨーグルト 400g
- ・ジャム 適量



作り方

A クレープ

- ① ボウルにたまごを割り入れてまぜる。
- ② ①にAを入れてまぜる。
- ③ 薄力粉をふるって②に入れる。
- ④ バターを電子レンジで20秒加熱し、溶かして③に入れてまぜ、ラップをかけて、冷蔵庫で30分休ませる。
- ⑤ スナップエンドウのすじを取り、2分ほど塩ゆでする。
- ⑥ フライパンで油をひかずにベーコンを焼く。
- ⑦ Bを洗い、レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ⑧ フッ素加工のフライパンを熱し、いったん濡れふきんに乗せて冷ます。
- ⑨ ⑧を火に戻してから⑤をたまじゃくしで流しいれ、丸くのばして薄く焼き、ふちが茶色く色づいたら裏返して焼く。
- ⑩ ⑨を皿に移し、中央より手前に⑤⑥⑦をのせ、筒状に巻く。
- ⑪ 筒状に巻いたクレープの中央を斜めに切る。
- ⑫ 好みで、マヨネーズやドレッシングをかける。

B ポテトサラダ

- ① ジャガイモを洗い、4つほどに切って電子レンジ600Wで6～7分加熱する。
- ② ①に竹串が軽く通るようになったら、熱いうちにCを入れ、マッシャーでつぶす。
- ③ にんじんをいちょう切りし、軽くゆでる。
- ④ きゅうり、リンゴを薄く切る。
- ⑤ ②がさめたら、③、④、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ⑥ クレープと同じお皿に盛る。

C ヨーグルト

- ① ヨーグルトをうつわに盛る。
- ② ジャムをヨーグルトにかける。



審査員コメント

- ・彩が良い。おしゃれな感じで食べやすい。具を変化させて楽しめるので、続けやすい。
- ・ヨーグルトの中には果物をいれてもよさそうですね。