

# ホットケーキミックスの野菜クレープ



ほんのり甘い生地と野菜がよく合う！  
休日の朝食に親子でつくるのにピッタリ。  
クレープで包む具は、子供の年齢に応じた  
大きさに切ってね。  
ツナに混ぜるたまねぎはお好みで！

## 材料 2人分

にんじん … 1/12本

きゅうり … 1/4本

キャベツ … 1/2枚

卵 … 1/2個

油 … 少々

A たまねぎ … 20g

ツナ缶 … 小1/4缶

マヨネーズ

… 大さじ2

B ホットケーキミックス

… 40g

卵 … 1/5個

牛乳 … 70cc

## 作り方

①にんじん、きゅうりは拍子切り、キャベツは千切りにする。

②卵は油を引いたフライパンで卵焼きを作って、細長く切る。

③Aのたまねぎはみじん切りにした後、水にさらし水気を切り、ツナとマヨネーズと一緒に混ぜておく。

④Bを泡だて器で粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ、生地をつくる。

⑤フライパンを熱し油を薄く引き、お玉一杯分の生地を入れて薄くのばし、両面を焼く。

⑥生地が焼けたら、①、②、③の具材を包む。

## 一人分 栄養価

● エネルギー	277kcal
● たんぱく質	7.3g
● 脂質	18.2g
● 食塩相当量	0.6g