

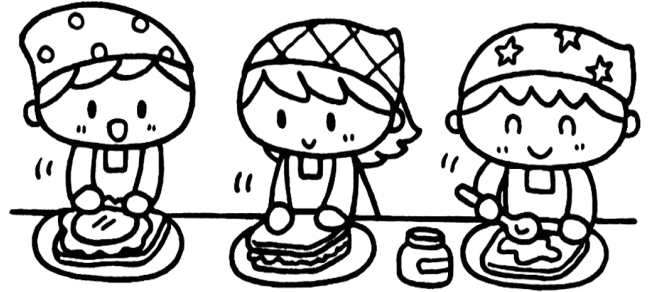


提供者：御殿場小山地域活動栄養士会

提供月：平成23年10月

レンジでクレープ 121Kcal

マカロニサラダ 102Kcal



レンジでクレープ 材料(4人分)

ホットケーキミックス	80g
牛乳	120cc
卵	1/2個
みかん缶	50g
バナナ	1本
ホイップクリーム	20g



レンジでクレープ 作り方

- ①ホットケーキミックス、牛乳、卵を混ぜておく。
- ②バナナは食べやすい大きさに切る。
- ③お皿にラップをピンとはり、①の液を入れ薄くのばして500Wで約1分加熱する。
- ④クレープが冷めたら、みかん、バナナ、ホイップクリームをのせて巻く。



マカロニサラダ 材料(4人分)

マカロニ(乾燥)	30g
人参	20g
きゅうり	40g
スライスハム	2枚
マヨネーズ	大さじ2
無糖ヨーグルト	大さじ1
塩・コショウ	少々



マカロニサラダ 作り方

- ①マカロニ・人参を柔らかくなるまで茹でる。
- ②人参、きゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ③マカロニと切った野菜、ハム、マヨネーズソースを混ぜる。
- ④器に盛る。

