



楽楽!! おいしか介護食

クレープ・ラップサンド



エネルギー 361 Kcal
 蛋白質 5.8 g

材料と分量(8人分)

ホットケーキミックス	200g
牛乳	250ml
卵	1個
サラダ油	適量
キャベツ	2枚
胡瓜	2本
パプリカ	2個
マヨネーズ	大さじ8
生クリーム	80ml
砂糖	10g
バナナ	4本
イチゴ	16個

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスと牛乳、卵を入れてダマにならないようによく混ぜる
- ② 大き目の耐熱皿にラップを張り①を薄くのぼす
- ③ 電子レンジにかけてクレープ生地を作る
- ④ 野菜は巻きやすいように線切りにする
- ⑤ ラップの上に③をのせマヨネーズを適量のせる
- ⑥ ⑤に好きな野菜等を入れてラップをきつめに巻く
- ⑦ ⑥をしばらく置いていてラップのまま食べやすい大きさに切る
- ⑧ 生クリームをボールに入れて泡立て、さらに砂糖を加えて泡立てる
- ⑨ 同じくラップの上に③をのせ⑧を適量のせる
- ⑩ ⑨に食べやすく切ったバナナとイチゴを入れてラップで巻く
- ⑪ ⑩をしばらく置いてラップのまま食べやすい大きさに切る

クレープはフライパンで焼いても、ホットプレートで焼いても大丈夫です。具材はサンドイッチに入れるような具材を入れて下さい。また、デザートとして食べる時は生クリームやアイスクリーム、チョコレート、果物などを組み合わせて巻いて食べて下さい。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む