

地域特産品を活用した健康づくりのための
普及料理メニュー

平成
11年度

サラダのそばラップサンド

●特産品●

そば粉

●出品者●

今市市 野澤 安子さん

お薦めのことば

子供が野菜をとりやすいメニューです。



サラダのそばラップサンド

材 料 (4人分)

《皮8枚分》

- そば粉 35g
- 小麦粉 15g
- 塩 少々
- 卵 1個
- 豆乳 100ml
- 水 25ml
- サラダ油 大さじ1

《具》

- ツナ缶 小1缶
- たまねぎ 20g
- マヨネーズ 10g
- きゅうり 1本
- にんじん 少々
- トマト 1個
- スライスチーズ 4枚

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 260 kcal
- たんぱく質…………… 14.4 g
- 脂 質…………… 16.2 g
- カルシウム…………… 152 mg
- 鉄…………… 1.5 mg
- 塩 分…………… 1.0 g

献立のヒント

- カフェオレ
- 季節の果物

一口アドバイス

- 休日に、親子で楽しみながら作ってみてはいかがでしょうか。バナナ、イチゴ、みかんや生クリームなどを使うとクレープ風になります。

作り方

① 粉類を合わせてふるい、割りほくした卵を混ぜる。



③ ツナ缶の油をとり、みじん切りのさらしたまねぎとマヨネーズを合わせる。



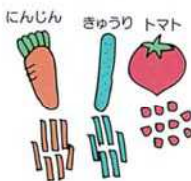
⑤ フッ素加工したフライパンで②の生地を焼く。



② 豆乳と水を少量ずつだまにならないように混ぜ、サラダ油も混ぜ、一時間休ませる。



④ にんじん、きゅうりはせん切り、トマトは1cm角のサイコロ切りにする。



⑥ 皮に③と④、チーズを好みに合わせて巻いて食べる。

