



材 料 (4人分)

小麦粉	50g
きな粉	50g
卵	2個
牛乳	250g
バター	大きじ2
バナナ	中1本(100g)
いちご	5個(100g)
つぶあん	100g
黒砂糖	20g

具材を変えて
軽食にもどうぞ。



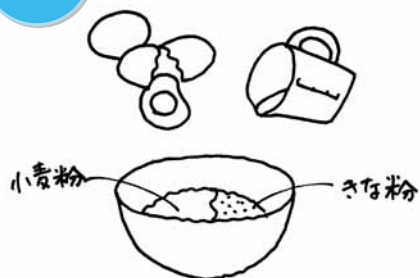
きなこクレープ



調理時間 **20分**

身近な食べ物のひみつを調べてみよう。

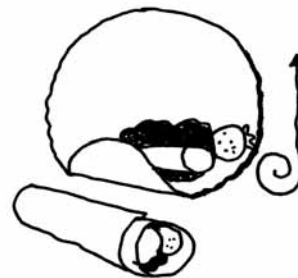
作り方



①小麦粉ときな粉をボウルに入れて混ぜ、卵と牛乳を加えてさらに混ぜる。



②フライパンにバターを溶かして①を流し入れ、うす焼き卵を焼く要領で両面をこんがり焼く。



③②につぶあん、バナナ、いちご、黒砂糖をのせて巻く。

料理
メモ

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄
334kcal	12.6g	13.2g	42.2g	0.3g	139mg	2.5mg

ワンポイント
アドバイス

きな粉は煎った大豆を砕いて粉にしたもので、大豆より消化吸収がよく、鉄や銅も豊富で貧血予防に効果的です。