



いい朝
プロジェクト
Hello! Good morning!



レンジでつくる
ツナ玉クレープ



※写真はイメージです。

調理時間
約 15分

1人あたり
カロリー
491
kcal



レンジでつくる ツナ玉クレープ

●調理時間/約15分 ●カロリー/491kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2~3人分(6個)】

ホットケーキミックス	1/2袋	ゆで卵	2個
卵	1個	ツナ	1缶
牛乳	100ml	トマト	1個
フリルレタス	3枚	マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① ボウルに卵と牛乳を入れよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ② フリルレタスは6枚にちぎり、トマトとゆで卵は6枚にスライスする。ツナは水気を切る。
- ③ 大きめの平皿の縁にピンと張った状態になるようにラップを張り、その上に1/6の生地を流し広げる。600Wの電子レンジで2分加熱する。6枚分くり返す。
- ④ 生地を裏返して、フリルレタス・トマト・ゆで卵・ツナをのせ、マヨネーズをかけて巻く。
- ⑤ 器に盛り付ける。