



緑黄色野菜の すごーい青汁レシピ



野菜が苦手な方に

緑のクレープ

■材料 (2人分)

- ・すごーい青汁 2包
- ・薄力粉 100g
- ・卵 1個
- ・砂糖 15g
- ・牛乳 250cc
- ・サラダ油 適量

お好みの具

- ・☆生クリーム 適量
- ・☆砂糖 200ml
- ・バナナ、こしあん 15g
- ・サラダ菜
- ・ツナ、サラダチキン
- ・ハム、チーズ など



●栄養価(1人分) ※クレープ生地

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量	カルシウム
349kcal	11.7g	10.6g	54.7g	3.0g	0.3g	194mg

※『すごーい青汁』
栄養成分表示中央値で算出

【作り方】

- ① ボウルに青汁パウダー、牛乳50ccを入れて混ぜる。砂糖、卵、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、薄力粉を加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油を薄くひいて薄めに生地を焼く。
- ③ 生地が冷めたら、お好みの具材を入れて巻く
 - スイーツ系 (写真手前) : バナナ・こしあん・生クリーム
 - サラダ系 (写真奥) : サラダ菜・シーチキン・パプリカ

★ワンポイント★

青汁は牛乳に溶くと、混ぜ合わせやすくなります。

サラダ系は、チキンやツナ、ハム、チーズなどはいれるとたんぱく質がアップし、軽食におすすめです。

スイーツ系では、生クリームを泡立てる際に青汁をいれると抹茶風味のホイップに仕上がります。