

# 焼きリンゴとカッターチーズのクレープ

令和5年度 食物栄養学科 2年 松谷 未来 三関 愛花 土橋 蘭奈 次田 葉菜

【1人分】エネルギー 546kcal 炭水化物 85.8g たんぱく質 16.5g 脂質 17.9g 塩分 0.2g カルシウム 164mg



## 【材料(2人分)】

- <クレープ>
  - 薄力粉……………100g
  - 卵……………1個
  - 牛乳……………200ml
  - 砂糖……………大さじ1
- <カッターチーズ>
  - 牛乳……………200ml
  - お酢……………大さじ1
  - プルーン……………3個
- <焼きリンゴ>
  - リンゴ……………1個
  - バター(無塩)…20g
  - グラニュー糖…大さじ3

## 【作り方】

- <クレープ生地>
  - ①ボウルに薄力粉・砂糖・溶き卵を入れ、牛乳を少しずつ加えながら滑らかになるまで、混ぜる。
  - ②フライパンに薄く油を引き熱し、作った液をフライパン全体にいきわたるように入れ、弱火で両面焼く。
- <カッターチーズ>
  - ①鍋に牛乳を入れ、沸騰直前で火を止める。
  - ②酢を加え、木べらで切るように3回ほど混ぜる。
  - ③水切りネットでこす。
- <焼きリンゴ>
  - ①リンゴをよく洗い、芯を取って12等分のくし切りにする。
  - ②フライパンにバターを溶かし、グラニュー糖を入れ、リンゴを焼き色がつくまで両面を焼く。
  - ③クレープ生地にカッターチーズと焼きリンゴを包んで皿に盛る。プルーンを刻んでのせる。

9月は、秋のデザートメニューです。カッターチーズは、たんぱく質やカルシウムなどの栄養素をそのまま残した、通常のチーズよりもあっさり味のヘルシーな食材です。リンゴは皮ごと加熱することで食物繊維のペクチンを効果的に摂取し、おなかの調子を整える働きが期待できます。夏バテで弱った筋肉と胃腸を回復させるのにぴったりなたんぱく質とペクチンを美味しく摂ることができます。夏バテで弱った筋肉と胃腸を回復させるのにぴったりな秋のデザートです。

## けんこう標語

ウォーキング  
フレッシュ  
レタス

秋風を感じて  
土橋 蘭奈

秋の食材  
健康維持

毎日食べて  
次田 葉菜

リンゴには  
1日1個食べて健康  
疲労回復効果あり  
松谷 未来

たんぱく質  
ダイエット  
忘れないうでね  
三関 愛花

2024  
9

September  
令和6年

2024 日 月 火 水 木 金 土  
8 1 2 3  
4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24  
25 26 27 28 29 30 31

2024 日 月 火 水 木 金 土  
10 1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10 11 12  
13 14 15 16 17 18 19  
20 21 22 23 24 25 26  
27 28 29 30 31

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 (大安)	2 (赤口)	3 (友引)	4 (先負)	5 (仏滅)	6 (大安)	7 (赤口)
8 (先勝)	9 (友引)	10 (先負)	11 (仏滅)	12 (大安)	13 (赤口)	14 (先勝)
15 (友引)	16 ●敬老の日 (先負)	17 (仏滅)	18 (大安)	19 (赤口)	20 (先勝)	21 (友引)
22 ●秋分の日 (先負)	23 ●振替休日 (仏滅)	24 (大安)	25 (赤口)	26 (先勝)	27 (友引)	28 (先負)
29 (仏滅)	30 (大安)	1	2	3	4	5



学校法人野又学園  
函館短期大学



函館短期大学  
ホームページ

