

# 焼きリンゴとカッテージチーズのクレープ

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>		<カッテージチーズ>	
薄力粉	100g	牛乳	200ml
卵	1個	お酢	大さじ1
牛乳	200ml	<付け合わせ>	
砂糖	大さじ1	ブルーン	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>

- 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。
- 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。

### <カッテージチーズ>

- 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前で火を止める。
  - 酢を加え、木べらで切るように3回ほど混ぜる。
  - 水切りネットでこす。
- ### <焼きリンゴ>
- リンゴをよく洗い、芯を取って12等分のくし切りにする。
  - 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。
  - クレープ生地にカッテージチーズと焼きリンゴを包んで皿に盛る。ブ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。カッテージチーズは、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。

2024  
9

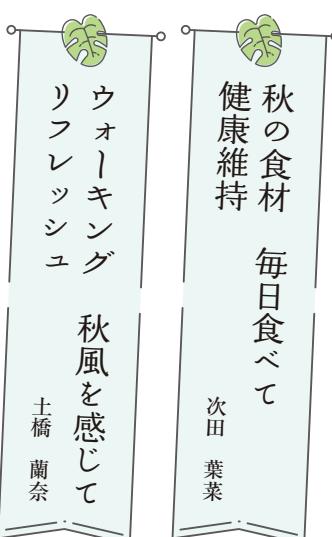
September  
令和6年

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

## けんこう標語



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

