

土からキッチン～『味噌クレープ』～健腸レシピ

2022年3月16日

みなさん こんにちは～😊

暖かい日が増えましたね～🌸 春を飛び越えて夏のような暑い日もあり、体がついていけないのが現状です。。。こんな季節は体調も崩しがちですので、腸内環境をしっかり整えて体調管理しましょう！

今日ご紹介するのは発酵食品である味噌を使った料理です。しかも愛知県は赤い味噌の本場！！

赤味噌は濃いイメージですが、使い方によって料理にコクを出したり味のポイントになりますよ🌟

味噌は必須アミノ酸やビタミン、ミネラル、食物繊維を含みます。味噌の麹菌は消化吸収をアップして、腸にも良い食材です！

今日はクレープ生地とソースに混ぜて、朝食やランチにピッタリのレシピです。

今回使用したカリフローレは、いつも何っている日進市の農家さんの松山さんが作られたお野菜です。ちょうど材料を購入しに行ったときに納品に来られて、バツパリお会い出来たので、早速レシピに使わせていただきました。 トマトは田口農園さんが作られたものです。松山さんも「美味しいトマトだよ～」と言われるとおり、田口さんが作られたトマトは本当に美味しいです～😊

地産地消、皆さんも美味しい野菜を生地に巻いて作ってみてくださいね。

【材料】

米粉（小麦粉でも良いです） 100g

赤味噌 大さじ1

カリフローレ 30g

ミニトマト 5個

リーフレタス 5枚

スライスチーズ 5枚

スライスハム 5枚

豆乳 200ml

マヨネーズ 大さじ1

赤みそ（ソース用） 小さじ1

ブラックペッパー 少々



【作り方】

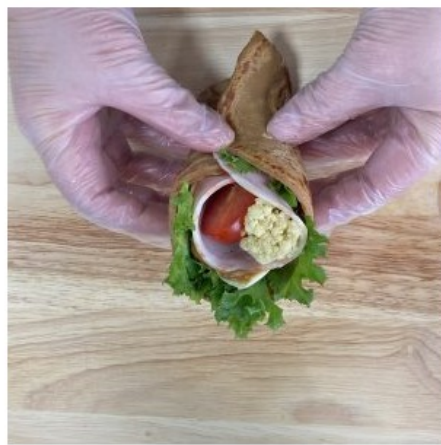
①米粉に豆乳、赤味噌を加えてダマがないよう滑らかになるまで混ぜる。



②フライパンを熱し（焦げそうなら軽く油をしいて下さい）①を丸く薄く広げて両面焼く。



③マヨネーズ、赤味噌を混ぜてソースを作っておく。



④カリフローレは食べやすく房を分けレンジで30秒加熱しておく。

⑤②にレタス、ハムチーズ、トマト、カリフローレなどお好きな具材をのせ、③を塗ってブラックペッパーを降り、食べやすいよう丸めて出来上がり。

