

# 北杜市ランチ認定メニュー:準グランプリ

## 料理名: そば粉と米粉入り サラダクレープ & 燃焼スープ



### ☆料理のコンセプト

遅く起きた朝は、ふんわり軽いクレープでバランスの良いサラダを巻いてランチ彩りの美しさが食欲を刺激して胃を動かします。しょうが、にんにく、季節の野菜とキノコたっぷりのスープは余分なものを燃焼して代謝を上げ身体を発進させてくれるでしょう。クレープとスープを一緒にどうぞ！

### ☆料理の材料(2人前)

- A. ○そば粉 50g  
○米粉 10g  
○地粉 20g  
○全粒粉 20g
- B. ○卵 1個  
○水 250cc  
○砂糖 30g  
○塩 少々  
○なたね油 大さじ1杯

### ☆料理のレシピ

- ①Bを混ぜた液にAをふるい入れ、混ぜたら30分寝かせる
- ②温めたフライパンにタネを流し込み、薄いクレープを焼く
- ③季節の野菜をサラダにして、果物、クルミ、ゆでた鶏胸肉を加える
- ④ソース※2種類とハーブクルトン  
※○ゴルゴンゾーラとアンチョビのソース  
○スイートチリレモンソース
- ⑤クレープにサラダたっぷり温泉卵をのせ、ハーブクルトンをチラシ、それぞれのソースでいただく

### シェフの紹介

ペンション、カフェ、菓子製造などを経て、今は山梨の自然の恵みを生かした、食と健康法 手づくり酵素の講習をしています。「食べ物で作られた身体は食べ物で治す」を基本理念として生活の中の科学を楽しんでいます。

☆やまなし手づくり酵素の会・松永玲子