



【調理時間】

**30分**

【1/4 枚分】

【価格(1 人分)】

**約 95**

エネルギー	238 kcal
たんぱく質	13.1 g
脂質	10.6 g
炭水化物	20.4 g
食物繊維	0.5 g
食塩	0.9 g
カルシウム	98mg
鉄	1.5mg
亜鉛	1.4mg
ビタミン A	116 μg
ビタミン C	2mg

\*\*\*\*\*  
【材料(5 人分)】

生地

■そば粉	80g
■薄力粉	50g
■食塩	一つまみ
■鶏卵	1 個
■水	350ml
■サラダ油	適量
■にんじん	25g

具材

■ロースハム	5 枚
■とろけるチーズ	50g
■鶏卵	5 個
■黒コショウ	多め

\*\*\*\*\*  
【作り方】

- 1 ボウルにそば粉、薄力粉、塩を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- 2 にんじんを細かく切り、ロースハムをいちよう切りにしておく。
- 3 別のボウルに卵、水を入れて均一に混ぜる。
- 4 3 を 1 に加え、よく混ぜる。
- 5 生地の硬さは流れるような硬さになるよう水で調節する。
- 6 フライパンにサラダ油を入れて熱し、生地を流し入れ、丸くのぼす。
- 6 周りが少しめくれてきたら、チーズ、にんじんをのせ、周りにいちよう切りにしたハムを添える。
- 7 真ん中に卵を乗せ、黒コショウを多めにふる。
- 8 四方をそれぞれ内側に折り曲げ、弱火にして 3 分焼く。
- 9 黄身が半熟になったら、盛り付ける。

\*\*\*\*\*  
【料理のポイント】

- ・そば粉はグルテンがないため、そば粉のみで作る場合は、生地を 1 時間ほど冷蔵庫で寝かせると綺麗に焼けます。
- ・生地につつま具材は、あらかじめ炒めた野菜などを加えることができます。
- ・生地はまとめて焼いておいて、1 枚ずつ冷凍しておけば、使う時に解凍して使うことができます。

\*\*\*\*\*  
【フレイル予防】

- ・そば粉には、血圧降下作用が期待できるルチンが、小麦粉やお米より多く含まれています。
- ・卵には豊富なタンパク質が含まれています。卵を食べて、筋肉と免疫力をつけて、フレイルを予防しましょう。