

料理名

美味しくヘルシー！ ブダイのタルタルクレープ



●材料 (5人分)

材料名	分量	材料名	分量	材料名	分量
生地		具材		タルタル	
米粉	50g	ブダイ	30g/枚	玉ねぎ	15g
卵	1個	塩	魚の1%	卵	1個
牛乳	100ml	サラダ油	大さじ1/2	A梅肉	7g
無塩バター	10g	片栗粉	大さじ1	Aプレーンヨーグルト	15g
塩	少々	大葉	クレープにつき2枚	Aマヨネーズ	35g
ほうれん草	20g			A濃口醤油	2g
サラダ油	適量				

●作り方

○生地

- 1 無塩バターを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで600wで15秒ほどかけて溶かす。
- 2 卵、牛乳、バター、塩、ほうれん草をすべてミキサーにかける。
- 3 大きいボウルに移し、米粉をふるい入れ、ホイッパーで粉気がなくなるまで混ぜる。
- 4 フライパン熱してサラダ油を薄く引く。
- 5 中心にお玉一杯分の生地を流し入れ、フライパンを回して丸く広げる。
- 6 周りが焼けてきたら裏返して焼き、取り出して冷ます。

○具材

- 1 オーブンを230°Cに予熱しておく
 - 2 ブダイに塩を振り10分おく。
 - 3 ボウルにサラダ油と片栗粉を混ぜておく。
 - 4 ブダイから出た水気をキッチンペーパーでふき取る。
 - 5 3にブダイをつけて、クッキングシートをしいた鉄板に並べ、230°Cのオーブンで10分焼く。
-

○タルタルソース

- 1 小さい鍋に卵を入れ、卵に水がかぶるくらい入れる。
 - 2 火にかけ、沸騰してから10分ゆで、水に取る。
 - 3 殻をむき、小さいボウルに入れフォークでつぶす。
 - 4 玉ねぎをみじん切りにし、約5分水にさらして絞る。
 - 5 3に4とAの材料を入れ混ぜる。醤油で調味する。
-

○包む

- 1 冷めた生地到大葉をのせ、焼いたブダイ、タルタルソースをかけ、好みに包む。
-