

料理：タコバジルクレープ



タコは低脂肪で良質なたんぱく質を含みます。免疫力アップに効果的なビタミン B 群、E、タウリンも豊富に含んでいます。バジルには B カロテン、ミネラルが豊富に含まれているので、タコと合わせることで、バランスよく栄養を摂ることができます。さらに、オリーブオイルからは不飽和脂肪酸をたくさん摂れるので、免疫力アップに効果的なレシピです。

作り方

1. ボウルに卵・牛乳・小麦粉を入れ粉気がなくなるまでよく混ぜます。ダマになる場合は、ここで裏ごしをします。ここにバジルペーストを加えます。
2. フライパンに少量の油を入れ、キッチンペーパー等で薄くのばして熱します。手をかざして我慢できる程度で火からおろし、濡れ布巾にのせて少し温度を下げます。生地を焼きます。ホットプレートなら、(弱)で温め始めます。
3. 再び火にかけますが、下がった温度を保てればよいので、この時は”とろ火”です。おたま一杯の生地でゆっくり円を描くように、おたまの背で伸ばしていきます。薄く焼き色が付く程度に両面焼きます。このとき、両面火が通る前に、竹串などで生地の端をヒラヒラ立たせるのがポイントです。これで生地は出来上がり。
4. トマトソースを作ります。ニンニクは包丁の背でつぶしてからみじん切りに。タマネギ、ピーマン、人参も全てみじん切りにします。
5. フライパンにオリーブオイルを大さじ 2 ほど熱し、弱火でニンニクの香りが出るまで炒めます。その後、タマネギ・ピーマン・人参を加え、中火でしんなりするまで炒めます。
6. 野菜に火が通ったら、トマト缶を投入します。塩・ブラックペッパー・コンソメ・ローリエ・バジル・ケチャップを加え、弱火で 10 分から 15 分煮込みます。ここで、食べやすい大きさに切ったミズタコを入れ、ひと煮込みします。最後にもう一度味を見て、少し濃い味で仕上げます。
7. 3 のクレープに、7 のトマトソースを塗って出来上がり。
(1 枚あたり 655kcal) (2014/9/12 製作)

材料(4 枚分)

クレープ生地

薄力粉 90g
牛乳 170ml
卵 1 個
バジルペースト 40ml

トマトソース

トマトホール缶 1 缶
ミズタコ 300g
コンソメキューブ 2 個
トマトケチャップ 大さじ 3
砂糖 大さじ 2
タマネギ 1 個
ピーマン 1 個
塩 少々
ブラックペッパー 少々
人参 1/2 本
ローリエ 1 枚
ニンニク 1 かけ
バジル お好み
オリーブオイル 大さじ 2

ポイント

クレープ生地をバジルペースト投入前にしっかり漉すのがポイント。