



- ① 強力粉 30g
- ② 熱湯 15cc
- ③ 塩 少々
- ④ オリーブオイル少々
- ⑤ トマト、レタス、ハムなど
好みの具
- ⑥ マヨネーズ 適量
- ⑦ 塩、こしょう、ケチャップなどの
調味料 (好みで)

<アピールポイント>

短時間で使えるし、
お皿も不要なので
とってもECOです☆

<作り方>

1. ①, ②, ③を混ぜる。
2. ②を(1)に入れて混ぜる。
3. 手で触れるようになる。たら、まとまるまでこね、ラップをしておく。
4. 好みの具を食べやすい大きさに切る。
5. (3)をめん棒でうすくのぼし、フライパンで焼く(中火)
※油は引かなくてOK!
6. 焦げ目がついて、プクプクふくらんできたら、ひっくり返して反対側も焼く。
7. (6)に(4)の具材④, ⑦をトッピングし、巻いて完成!

