

カルピス®で爽やかに

桃のクリームオムレット

「カルピス」「CALPIS」はアサヒ飲料(株)の登録商標です。

材料(6個分)

ホットケーキミックス…	200g	生クリーム……………	200ml
卵……………	2個	カルピス®(希釈用)…	大さじ4
牛乳……………	100ml	桃……………	1個
油……………	大さじ2	ミント……………	適量

- 1 ボウルに卵と牛乳、油を入れてよく混ぜる。
ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 2 耐熱皿にクッキングシートを敷き、1の1/6量を直径15cm程度の大きさに丸く広げる。
- 3 生地が付かないようにラップをし、電子レンジ(500w)で1分加熱する。
温かいうちにゆるく半分に折り、ラップに包んで冷ます。
残りも同様に作る。
- 4 ボウルに生クリームを入れ、8分立て程度まで泡立てる。
カルピス®を加えてさらに混ぜる。
- 5 3に4、一口大に切った桃を挟み、ミントを飾る。



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート松戸新田店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

砂糖の代わりにカルピス®を使うことで、夏にもぴったりのさっぱり味のクリームになります。

生地が生焼けの場合は、10秒ずつ追加で加熱してください。