



そば粉のガレット

材料 (4枚分)

ガレットの皮	※そば粉	150g
	塩	小さじ1/4
	水	250cc
	溶き卵	1個
	※ほうれん草	100g
	※まいたけ	100g
	ベーコン(ハーフサイズ)	2枚
	塩	1.2g
	黒こしょう	少々
	オリーブ油	小さじ1
	卵	4個



ピザ用チーズ	60g
あさつき	5g
サラダ油	大さじ1/2

作り方

※高根沢町の農産物

- ① ボウルにそば粉、塩を入れ、水100ccを少しずつ加え、手で押さえつけるようにして練り混ぜる。粉っぽさがなくなったら残りの水、溶き卵を加え、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして冷蔵庫で1時間休ませる。
- ② ほうれん草は色よく茹で、4cm幅に切る。まいたけは小房に分ける。ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ ②をオリーブ油で炒め、塩、黒こしょうをふる。
- ④ 別のフライパンにサラダ油をひき、①の生地をお玉1杯弱入れて薄く広げ、中火で焼く。表面が乾き始めたら、③の具を並べ土手を作り、真ん中に卵を落とし入れ、チーズをのせる。
- ⑤ 皮の縁がカリッとしてきたら、四方の皮を折りたたみ、具を包む。フタをして弱火で卵が白くなるまで加熱する。
- ⑥ 皿に盛り付け、刻んだあさつきを散らし、黒こしょうをふる。

【栄養価(1人分)】

エネルギー332kcal たんぱく質17.3g 脂質16.1g 食塩相当量1.5g

食改さんがおすすめ!

オリジナルレシピの



フランス・ブルターニュ地方の郷土料理。

外側はパリッと、噛めばモチモチとした食感です。

焼くときは**フッ素加工のフライパン**を使用するのがおすすめです。



食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

