

体にやさしいレシピ

じゃがいものガレット 主菜



材料(2人分)

じゃがいも.....小2個(250g)

塩.....小さじ1/4

こしょう.....少々

バター.....10g

下ごしらえ

♪じゃがいも.....スライサーまたは包丁でせん切りにし、塩・こしょうをふって混ぜる。

作り方

① 下ごしらえしたじゃがいもを4等分にし、丸める。

② フライパンにバターを入れて中火で溶かし、①のじゃがいもを並べ入れる。
ヘラで軽く押して平らにする。

③ 2~3分間焼き、下面に焼き色がついたらひっくり返してさらに2~3分間焼く。

ポイント

♪じゃがいものデンプンでまとまるので、水にさらさず、切ったらすぐに焼きましょう。

♪カリカリとした食感が魅力。おかずにもおやつにもピッタリ♪

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
111kcal	2.3g	4.3g	21.8g	514mg	6mg	0.5mg	11.1g	0.7g

※野菜の量...いも・きのこ・海藻は含まれていません。