

食で笑顔に！

あさごニコッとキッチン



R5.10月

れんこんの 和風ガレット

1/4切れあたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	73kcal	3.7g	3.8g	0.4g

材料・分量

(20~22cm フライパン 1枚分)

れんこん	150g
しらす	大さじ2 (10g)
青じそ	3枚
ホールコーン	大さじ2(約24g)
ピザ用チーズ	40g
オリーブオイル	小さじ1

作り方

- 1 れんこんは皮をむき、薄切りにする。(スライサーでもOK) ※太いものは縦半分に切って、半月の薄切りにする。
- 2 青じそはせん切りにする。
- 3 ボウルに②、しらす、コーン、ピザ用チーズを入れ、軽く混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンにオリーブオイルをひき、れんこんの半分量をずらしながら重ねて敷き詰める。
- 5 れんこんの上に、③をまんべんなく散らし入れる。上に残りのれんこんをずらしながら重ねて乗せたら、弱火~中火にかけ、フライ返して時々おさえながら焼く。きつね色になったら、裏返して反対側も焼く。
- 6 好みの大きさに切り分ける。

ポイント

れんこんは薄くスライスしたほうが、くっつきやすいです♪



シャキシャキ♪



料理動画は
こちらから！

