



じゃがいものガレット

健康長寿 Point



ガレットとはフランス北西部の郷土料理で円く薄いものという意味です。無塩バターを使用することで、コクが加わり焦げにくく仕上がり、シンプル de 美味しい一品！

材料（作りやすい量）

じゃがいも …… 中1個
無塩バター …… 小さじ1
塩 …… 少々
こしょう …… 少々

1人分の成分 ◎エネルギー 91kcal
 ◎塩分 0.3g

作　　り　　方

1. じゃがいもを千切りにする。
2. フライパンに無塩バターを入れて溶かし、1を入れ平らにする。
3. 焦げ目がついたら、ひっくり返し、フライ返しでぎゅっとおしつけ、焦げ目がつくまで焼く。
4. 塩、こしょうで味を整える。