

そば粉のガレット

しゅうなんブランド“のんたそば粉”を使用した、生地がもちもち食感のガレットをお召し上がりください。

【材料】(3枚分)

《皮》

そば粉…75g
塩…1g
水…125ml
溶き卵…30g

《具:1枚分》

ハム…15g
卵…1個
ピザ用チーズ…15g

《飾り》

トマト…1/4個
ブロッコリー…25g
貝割れ…8g
レタス…1枚

油…少々



【作り方】

- ①《皮》ボウルにそば粉、塩を入れ、水60mlを少しずつ加えて木べらで練る。
粉っぽさがなくなったら、残りの水、卵を加えてよく混ぜる。ラップをして1時間冷蔵庫で休ませる。
- ②ハムは1.5cm幅に切る。トマトはくし型に切る。ブロッコリーは色よくゆでる。貝割れは3cm長さに切る。
レタスはちぎっておく。
- ③フライパンを熱し、サラダ油をひきなじませる。①を玉杓子1杯分流し入れて、手早く回しながら薄く広げて中火で焼く。
- ④裏返してチーズの半量、ハムで土手を作り、真ん中に卵をおとす。残りのチーズをのせる。
- ⑤皮がカリッとしてきたら、四方の皮を内側に折り込む。フライパンにふたをしてチーズが溶けるまで弱火で加熱する。
- ⑥器に取り出し、トマト、レタス、ブロッコリー、貝割れを色どりよく飾る。

