

じゃが芋のガレット 【味覚の変化】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	66kcal	たんぱく質	1.5g
食塩相当量	0.2g		

STORY

芋はやさしい甘味と食感で食べやすく、エネルギー源になり、ビタミンも補えるうれしい食材。どれも一口サイズで、ごはんにおかずというより、おやつにぴったりです。

材料(4分)

- じゃが芋 (80g)
- 塩 (ミニスプーン 1/2)
- こしょう (少量)
- かたくり粉 (大さじ 1/2)
- オリーブ油 (大さじ 1/2)



作り方

1. ジャガイモはせん切りにし (①)、水にさらさずボールに入れて塩とこしょうをふる (②)。しんなりしたらかたくり粉を加え (③)、混ぜる。

①

②

③



2. フライパンにオリーブ油を熱し、1.を1/4量ずつ丸く広げて入れ (④)、弱めの火でそれぞれ両面をきつね色に焼く (⑤)。

④

⑤



Point

ジャガイモを切ってから水にさらさないのは、切り口に出てきたデンプンが接着剤代わりになって、焼いたときにきれいにまとまるためです。