

ロコモレシビ

新じゃがとしらすの和風ガレット

1 日 3 食、バランスのよい食事を適量とり、あわせて、骨づくり・筋肉づくりに欠かせない栄養素を積極的にとりましょう。

<主な材料・4 人分>

じゃがいも	2 個 (約 220g)
ピザ用チーズ	50g
青じそ	6 枚
しらす	30g
きざみのり	適量
塩、こしょう	少々
片栗粉	大 1
サラダ油	大 1



<作り方>

- ① 青じそは千切りにし、飾り用に 1/3 残しておく。しらすも 1/3 残しておく。
- ② じゃがいもは皮をむいてスライサーで千切りにする。(水にさらさない)
- ③ ボウルに②とピザ用チーズ、塩、こしょう、片栗粉を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて弱火で熱し、③の半量を入れ直径が 18 cm 大で厚さが均等になるように整える。その上に青じそとしらすを散らす。
- ⑤ ④の上に③の残りの半量をのせてフライ返しで押さえつけるようにして焼く。5 分ほど焼いてこんがりとしらすが色付いてきたら、ひっくり返し、5 分焼く。
- ⑥ 両面焼き色がついたら、器に盛りつけ、飾り用に残した青じそとしらす、きざみのりを飾り、食べやすい大きさに切り分ける。

エネルギー 127 kcal 蛋白質 5.0 g 塩分 0.7 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)