

② ほうれん草入りガレット

材料（4人分）

《生地》

そば粉 120 g
ほうれん草 120 g
●水 100m l
●牛乳 100m l
卵 1 個

《具》

卵 4 個
塩 1/3
ほうれん草 160 g
ロースハム 80 g
とろけるチーズ 適量
バター、オリーブオイル 適量
塩 こしょう 少々



作り方

- ① ほうれん草（生地、具）は一緒にゆでて水気を絞る。生地分のほうれん草と●の材料と一緒にミキサーにかける。
- ② ボウル①と塩を入れ、そば粉、溶き卵を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ③ フライパンを熱しバターを入れ、食べやすい大きさに切ったロースハムと 3～4cm に切った①のほうれん草を炒め塩、こしょうする。
- ④ フライパンを熱してオリーブオイルをひき、お玉 1 杯分の②を流し、薄く広げ、中火で焼く。
- ⑤ 表面が乾き始めたら③の《具》、とろけるチーズをそれぞれ 1/4 ずつ中央にのせ、土手を作るように真ん中を空けて卵 1 コを落とす。
- ⑥ 皮の縁がカリッとしてきたら《具》を包むように皮を内側に折り込む。フライパンに蓋をして、チーズが溶けるまで弱火で加熱する。

一人分栄養価

エネルギー 370kcal 蛋白質 20.9 g 塩分 1.4 g