

## ☆きのこのそば粉ガレット

<主な材料・2枚分>

A (約8枚分のガレット皮)

そば粉 150g

塩 小さじ1/4

水 400ml

溶き卵 1コ分

(具材は2人分)

ベーコン 2枚

マッシュルーム(生) 4個

舞茸 1/4パック

オリーブ油 大さじ1

卵 2コ分

ピザ用チーズ 30g

ルッコラ 適量

ミニトマト 2個

こしょう 少々

サラダ油 少々



<作り方>

- ① ボウルにAを入れ、水を少しずつ加えて混ぜる。粉っぽさが消えたら、溶き卵も加えて混ぜる。冷蔵庫で3時間休ませる。
- ② ベーコンは2cm幅、マッシュルームは5mm幅に切り、舞茸は小房に分ける。オリーブ油を熱したフライパンでベーコンを焼き、きのこ類を入れて塩こしょうして炒めて取り出す。
- ③ フライパンにサラダ油を熱してペーパーでなじませ、①をお玉1杯分流し入れて手早く回し広げる。
- ④ ②とチーズを各半量ずつ中央にのせ、卵1個を落としてこしょうをふる。
- ⑤ 皮の縁に焼き色がついたら、四方の皮を内側に折り込む。フタをしてチーズが溶けるまで弱火で焼く。
- ⑥ もう1個も同様につくり、皿にルッコラとミニトマトと共に盛りつける。

エネルギー 377kcal 蛋白質 16.1g 塩分 1.3g