

【しらすと野菜のガレット】

☆しらすは骨や歯の健康を保つカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDの両方が含まれます。カルシウムを含む食品は毎日取り入れ、骨粗鬆症予防に努めましょう。

〈材料 3人分〉

しらす	40g
じゃがいも	1個
人参	1/2本
片栗粉	大さじ1
塩コショウ	少々
油	大さじ1
乾燥パセリ	少々
粗挽き黒コショウ	少々



〈作り方〉

1. じゃがいもは皮を剥いて2mmほどの千切りにする（水にさらさない）。人参も同様に千切りにする。
2. ボウルに1の材料としらす半分、片栗粉、塩コショウを加えて混ぜる。
3. フライパンに油を引いて中火で熱し、2の具材を丸く形を整えながら焼く。こんがり焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をしてさらに弱火で5分ほど焼く。
4. 器に盛り付けて食べやすい大きさにカットし、残りのしらすをのせる。乾燥パセリと粗挽き黒コショウを散らす。

栄養価（1人分）エネルギー100kcal、タンパク 6.3 質 g、塩分 1.0g