



新じゃがいものガレット



(1人分)

169kcal 塩分 0.2g

【材料（2人前）】

- | | |
|----------|----------|
| ・新じゃがいも | 4個(200g) |
| ・スライスチーズ | 1枚 |
| ・薄力粉 | 大さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・オリーブオイル | 大さじ½ |
| ・ケチャップ | 適量 |

新じゃがいもは普通のじゃがいもと比べみずみずしく、皮が薄いのが特徴です。皮の近くは栄養価が高いため、皮ごと食べることで効率よく栄養を摂ることができます。

じゃがいもはビタミン類が豊富です。特に**ビタミンC**が多く、かぜ予防や美肌効果が期待できます。じゃがいものビタミンCはでんぷんによって保護されているため加熱しても失われにくい性質があります。

※この料理はじゃがいものでんぷんによって焼き固めるため、水にさらさないで調理してください。

【作り方】

- ① 新じゃがいもの芽を取り、皮付きのまま細切りにする。
- ② ボウルに①、薄力粉、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ 中火に熱したフライパンにオリーブオイルをひき、②を半量入れて広げる。
- ④ スライスチーズをのせ、②の残りの半量を加える。
- ⑤ フライ返して押さえながら焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 裏返して、弱火で同様に焼く。
- ⑦ 器に盛りつけて、ケチャップを添える。