

メニュー名	さつまいものガレット
調理のポイント	野菜は皮付きのままで使用することで、皮に含まれる食物繊維やポリフェノールを無駄なく摂取することができ、食品ロスにもつながります。家庭で簡単かつ短時間で香ばしいガレットを作ることができます。

【材料】

食材	分量（2人分）
さつまいも	50g
片栗粉	大さじ1（9g）
とろけるチーズ	4枚（60g）
水	大さじ3（4ml）
生ハム	5枚（35g）
オリーブオイル	大さじ2（24g）
ブラックペッパー	少々
乾燥パセリ	ひと振り

【作り方】

①	さつまいもを3mm幅に切り、ジップロックに入れて片栗粉を加え全体になじませる。
②	フライパンにオリーブオイルをひき、チーズが円形になるように置く。
③	中火にし①のさつまいもを中心から円形に重ね合わせていく。チーズがフツフツとしてきたら、
	水を加え蓋をして、弱火で3～4分焼く。
④	焼けたら四角形になるように折り込む。
⑤	器にのせ、上に生ハム、ブラックペッパー、パセリをかける。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	331	kcal
たんぱく質	:	13.2	g
脂質	:	24.6	g
食塩相当量	:	1.4	g