

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