



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## シンプルで素朴な味わいです じゃがいもを味わうガレット



一人あたりのエネルギー <b>131kcal</b>	食塩相当量 <b>0.5g</b>	調理時間 <b>約25分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (3人分)

じゃがいも……………3個  
塩……………小さじ1/4  
バター……………8g  
サラダ油……………大さじ1

### ■作り方

- ①じゃがいもは流水で洗い皮を剥き、3~5mm程度の輪切りにした後さらに千切りにする
- ②ボウルに①と塩を入れて、混ぜ合わせる
- ③フライパンにサラダ油を半量ひき、②の半量をフライパンの形状にそって敷き詰める
- ④バターを6等分にし③の上のにせ、残りの②を重ねるように敷く
- ⑤④を中火で熱し、具材を押さえながら焼き色がつくまで焼く
- ⑥⑤を裏返し裏面を焼きながら、フライパンの縁から残りのサラダ油をまわしかける
- ⑦両面が焼きあがったら、お皿に移して食べやすい大きさに切る



※お好みでケチャップをかけても美味しくいただけます。  
※じゃがいもでんぷん質を利用して成形するため、切ったじゃがいもは水にさらさないでください。

cooking memo