



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.



## キャベツをたくさん食べよう! キャベツとじゃがいものガレット



外葉を剥えば  
歯がはしゃんと  
彩りも良く  
仕上がります!

一人あたりのエネルギー <b>259kcal</b>	食塩相当量 <b>0.8g</b>	調理時間 <b>約25分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

キャベツ .....1/8個  
じゃがいも.....1個  
ベーコン.....1枚  
ピザ用チーズ.....30g  
小麦粉.....30g  
卵.....1/2個  
塩・こしょう.....少々  
バター.....10g

### ■作り方

- ①じゃがいも、キャベツは千切りにし、ベーコンは1cm幅に切る
- ②ボウルにバター以外の全ての材料を入れ混ぜ合わせる
- ③フライパンを熱し、バターを5g分を溶かし②を流し入れ、直径20cm程度の円形にのぼし、弱火で両面をじっくり焼く
- ④中まで火が通ったら、残りのバター5gを加え、強火でこんがり焼き色がつくまで焼く

cooking memo