

メニュー名

元気モリモリガレット！

学校名： 東京農業大学第一 高等学校

氏名： 田村 佳夏

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

大好きなおじいちゃんとおばあちゃんへ。
共働きで忙しかった親のかわりに、私が小さい時から何時も面倒を見てくれたね。そんな2人のためにお洒落で健康的なガレットを作ってみました。
少しでも感謝の気持ちが伝われば嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
そば粉	80g	① 溶いた卵、水、牛乳を混ぜ合わせる。 ② ボールにそば粉、薄力粉を振るい、塩をいれ、中央にくぼみを作り、①の液を少量ずつ加えて溶きのばす。その後溶かしバターを入れて良く混ぜる。 ③ ②の生地をこす。 ④ 熱したフライパン(直径30cm)に③でこした生地を薄く流し入れ(約50cc)全体に広げ、卵を割り入れる。白身をヘラで薄く広げ、焼き固まってきたら軽く塩、胡椒をして、ベーコンとグリュイエールチーズをのせる。 ⑤ 四方を内側に折り込む。 ⑥ 火を止め、お好みでレタス、ベビーリーフ、ラディッシュ、ミニトマト等をのせる。 ⑦ 盛りつけて完成です!! * point そば粉でヘルシーに。 普通のガレットよりも塩を少なくする代わりに、クリーミーでコクと酸味のあるグリュイエールチーズを使用しました。 最後に野菜をたっぷり乗せ健康面と色どりにも気を使いました。
薄力粉	16g	
塩	小さじ1/3	
卵	65g	
水	160g	
牛乳	55g	
バター	16g(溶かす)	
卵	1個	
塩	適量	
胡椒	適量	
ベーコン	適量	
グリュイエールチーズ	適量	
レタス	お好みで トッピング 各々適量	
ベビーリーフ		
ラディッシュ		
ミニトマト		