



世界のすてきな朝ごはん(フランス)

～ガレット～



エネルギー…302kcal

たんぱく質…17.9g

炭水化物…17.2g

脂質…24.9g (1枚分)

Point

生地は一晩寝かせることで、外はカリッと、中はもっちりとした食感に！

夜生地を作って、朝焼くだけにと便利！！

材料(4枚分)

生地:そば粉 75g、卵 1/4個、塩少々、水 175ml

具材:ハム 8枚、グリユイエールチーズ 100g(スーパーで手に入りやすいとろけるチーズを使用でも良い)、卵 4個、黒コショウ少々、細ねぎ適量、バター適量

必要な調理器具

ボウル、泡立て器、はかり、計量カップ、フッ素加工付きフライパン、フライ返し、器

作り方

- 1、生地を作る。ボウルにそば粉、塩を入れてかき混ぜ、中央に溶き卵を入れる。水 50ml を加えて中心からよく混ぜ合わせ、生地が乾かないよう表面に水 25ml を流し入れてラップをし、冷蔵庫にひと晩おく。
- 2、1の生地に水 100ml を加えてよく混ぜる。フッ素樹脂加工のフライパンを強火で熱し、バターを薄くぬる。生地を下からかき混ぜながらすくって 1/4 量を流し入れ、フライパンを傾けて薄く広げる(生地に粘度があって伸ばしにくい場合は、冷水を加える)。
- 3、表面まで火が通ったらチーズをのせて中央に卵を割り入れる。まわりにハム 4 切れを並べ、黒こしょうをふる。生地を内側に折って形を四角に整え器に盛り、細ねぎを添える。残りも同様に作る。

参考資料

地球のかじり方世界のレシピ BOOK 58、60 ページ 監修/地球の歩き方編集室 料理制作/各国料理研究家 佐藤わか子

https://www.maff.go.jp/j/heya/kodomo_sodan/0301/01.html

農林水産省

<https://cp.glico.jp/powerpro/aminoacid/entry17/#:~:text=%E3%83%AA%E3%82%B8%E3%83%B3%E3%81%AE%E5%83%8D%E3%81%8D,%E3%81%8C%E9%80%B2%E3%82%93%E3%81%A7%E3%81%84%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82>

江崎グリコ株式会社