

カリッと香ばし幸せの味

さつまいもの塩バターガレット



材料(22cmフライパン1つ分)

さつまいも	 1本(200g)	ピザ用チーズ	40g	
A	片栗粉	大さじ1	油	大さじ1
	油	大さじ1/2	バター	5g
	塩	ふたつまみ	いりごま(黒)	適量

- 1 さつまいもは端を落とし、スライサーで薄切りにする。
- 2 ボウルに**1**、**A**を入れて混ぜる。
- 3 フライパンに油を入れて中火で熱し、**2**の半量を全体に広げて入れ、ピザ用チーズを入れる。
残りの**2**を入れて蓋をして、弱めの中火で3分焼く。
- 4 お皿を使って裏返し、再度 蓋をして3分ほど焼く。
- 5 蓋をはずし、ガレットをヘラで少し持ち上げ、バターを下に入れる。
バターが溶けて染み渡ったら火を止める。
皿に盛りごまを振る。

※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

こんがり焼いて塩バター風味を楽しんで♪

このまま食べておかずやお弁当に。はちみつをかければ優しい甘さのおやつにも変身!