

クロックマダム風簡単ガレット

🕒 調理時間: 20分

1人分の野菜摂取量<186g>

🌿 材料 (2人分)



トマト	1/2個
アスパラガス	3本
玉ねぎ	1/3個
ほうれん草	100g
オリーブオイル	大さじ1/2
ロースハム	2枚
卵	2個
バジル	適量
とろけるチーズ	20g
ブラックペッパー	少々

【ガレット生地(6枚分)】

そば粉	70g
塩	小さじ1/4
卵	1個
牛乳	250cc

🌿 作り方

1. ガレット生地を作る。ボウルにふるっておいたそば粉、塩、卵、牛乳を入れてダマにならないように少しずつ混ぜる。ボウルにラップをして30分程寝かす。
2. トマトはヘタの部分をカットし半月にスライス、アスパラガスは下の硬い部分をカットし、4cm長さにカットする。玉ねぎは皮をむいてスライスする。ほうれん草は洗って4cm長さにカットする。
3. 鍋に、アスパラガス、玉ねぎ、ほうれん草を入れて中火にかけ、ペーパーシールがかかれば弱火にして、野菜が柔らかくなるまで約2~3分茹でて(ほうれん草が柔らかくなりすぎないように注意してください)ザルにあげる。
4. フライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブオイルをなじませ、余分なオリーブオイルはペーパーでふきとる。1の生地(お玉1杯分)を鍋全体に流し入れ、弱火で加熱する。
5. 4の生地の中心にロースハムをのせて、3の野菜、トマト、卵、バジル、とろけるチーズをのせ、ブラックペッパーをふりかける。四方を折り込んで形をととのえ、フタをして約3~4分加熱する。(加熱時間は卵の好きな硬さで調整してください)
6. 器に盛りつけて、出来上がり。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.8gにおさえています。
- ◆ガレット生地は作って最低30分程寝かすと生地が伸びやすくなる。