



ビルトインコンロ
Rinnai DELICIAで
作る！！

ランチに！ そば粉のガレット

おしゃれなカフェメニューもお家で簡単に！

材料(2人分) 調理時間15分
カロリー-1人分370kcal

- ガレットの皮(6枚分)
- そば粉・・・150g
 - 塩・・・小さじ1/4
 - 水・・・250ml
 - 溶き卵・・・1個分

- 具
- ベーコン・・・30g
 - しめじ・・・50g
 - オリーブ油・・・大さじ1
 - 卵・・・2個
 - ピザ用チーズ・・・30g
 - パセリのみじん切り・・・少々

作り方

- ① ボウルにそば粉と塩を入れ、水半量を加えて混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなったら、残りの水と溶き卵を加えて混ぜ、皮をつくる。ラップをして1時間休ませる。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、しめじは小房に分け、オリーブ油を熱したフライパンで炒めておく。
- ③ フライパンをコンロにのせ、温度調節スイッチを押して160℃に設定する。
- ④ ①をお玉1杯分流し入れ、お玉の底で薄く広げる。
- ⑤ 表面が乾燥してきたら②を半量(1人分)のせ、真ん中に卵を入れ、チーズをのせる。
- ⑥ 皮のふちが焼けてきたら具を包むように四隅を内側に折り、蓋をして1分ほど加熱する。
- ⑦ パセリを散らす。