

おすすめ健康レシピ

(令和8年 10 月)

『さつまいもガレット』

こんにちは。管理栄養士の「もも」です。食欲の秋がやってきました。

旬の食材で味覚でも秋を楽しみましょう。

今月のレシピは、さつまいもガレットです。

☆さつまいもガレット

【材料】（2人分）

- ・さつまいも 200g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・バター 10g

【栄養素等】（1人分）

エネルギー：246kcal

たんぱく質：1.1g

脂 質：4.6g

炭水化物：40.9g

食塩相当量：1.1g

【作り方】

- ① さつまいもを千切りにする
- ② 切ったさつまいもを水に2～3分ほどさらす（水にさらす時間を短時間にすることで焼いたときにまとまりやすくなります）
- ③ 水気をキッチンペーパーでよくふき取り、片栗粉、顆粒コンソメ、塩を混ぜる
- ④ フライパンにバターをひき、さつまいもを広げる

⑤ 弱火で蓋をして 10 分ほどじっくり焼く

⑥ 裏返して同じように弱火で蓋をして5分ほど、カリッとするまで焼いて出来上がり