

さつまいものガレット



1人分栄養量
エネルギー：235kcal
食塩相当量：1.6g

Seasonal foods ~さつまいも~

さつまいもに含まれる**ビタミンC**は、加熱しても壊れにくいといわれています。ビタミンCは風邪予防や疲労回復などの一助に！
他にも、**食物繊維**や**カロテン**、**カリウム**など様々な栄養素が含まれています♪

材料〈1人分〉

さつまいも	70g
桜えび(素干し)	2g
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/4
黒ゴマ(煎り)	大さじ1/2
水	大さじ1
サラダ油	小さじ2



🕒 調理時間 20分

作り方

- ①さつまいもはよく洗い、斜め薄切りにして、拍子木切りにする
- ②①を耐熱のボウルに入れ、ラップを軽くかけ、電子レンジ600w3分加熱して冷ましておく
- ③②に片栗粉、塩、水を入れて混ぜる 水が足りなければ少量ずつ足す
- ④③に桜えび、黒ゴマを入れて混ぜる
- ⑤フライパンに油をしき、④を丸くなるように均一にひろげる
中火で熱し焦げ目がつくまで焼き、ひっくり返して、弱火で火が通るまで焼く

お好みで
黒ゴマを
増やしてもOK!

熱くなっている
ので取り出すとき
には注意!

