

じゃがいものガレット

旬野菜

減塩

子ども



材料 4人分

じゃがいも 200 g
ピザ用チーズ 40 g
塩、こしょう 少々
サラダ油 小さじ2
ベビーリーフ 120 g
ミニトマト 4個
刻みパセリ 少々

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき細いせん切りにする。
- 2 1に塩、こしょうをふり、チーズを加え混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を入れて丸くひろげ、弱めの中火で両面きつね色になるまで焼く。
- 4 3を食べやすい大きさに切り分けて皿に盛り、刻みパセリをふる。生野菜とミニトマトを添える。

じゃがいもが多く出回る頃におすすめです。チーズの香ばしさがたまらない一品です。子供のおやつにもどうぞ。

1人分の栄養価 エネルギー91kcal たんぱく質 3.9g 食塩相当量 0.3g 食物繊維 5.0g

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会北部支部