

# Ham



家でも  
できちゃう!

カロリー総量 492kcal  
塩分 3.0g  
(1人分)

## 生ハムと半熟卵のりんごガレット

材 料  
[2人分]

ガレットの皮(2枚分)

卵 ..... 1個  
水 ..... 200cc  
塩 ..... 小さじ1/4  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
そば粉(もしくは薄力粉) ..... 60g

具(2枚分)

生ハム ..... 4枚  
りんご ..... 1/2個  
バター ..... 5g  
卵 ..... 2個  
ピザ用チーズ ..... 60g  
塩、こしょう ..... 適量  
オリーブオイル ..... 適量

作り方

- ①りんごは半分に切ったら皮をむいて芯をとり、8等分する。フライパンにバターを入れて弱めの中火で溶かし、りんごがしんなりするまで焼く。
- ②ガレットの生地を作る。ボウルに卵を溶きほぐし、水、塩、オリーブオイル、そば粉を加えて泡立て器で混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを引いて中火にかけ、ガレットの生地(1人分)を玉じゃくし2~3杯分流し入れてフライパンを回しながら薄く広げる。
- ④皮の縁がカリッとするまで焼いたら三片を内側に折りたたむ。半量のピザ用チーズ、半量の①、生ハム2枚をのせ、卵を落とす。
- ⑤ふたをして、卵が半熟状になるまで弱火で加熱したら塩、こしょうをふる。

Point

皮の縁がフライパンからはがれてきて表面が乾いてきたら、具をのせてもOKの合図。



Point

ガレットの皮を三角形になるように内側に折り、ピザ用チーズ、りんご、生ハム、卵の順にのせる。

