

Sausage



家でも
できちゃう!

カロリー総量 663kcal
塩分 2.7g
(1人分)

ソーセージとモッツアレラのガレット

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)

| | |
|-----------|------|
| ソーセージ | 6本 |
| モッツアレラチーズ | 100g |
| ミックスナッツ | 30g |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| エリンギ | 1本 |
| オリーブオイル | 適量 |
| 塩、こしょう | 適量 |
| ベビーリーフ | 30g |

作り方

- ①ソーセージは斜め 5 mm幅に切る。モッツアレラチーズはスライスする。ミックスナッツは粗みじん切りする。玉ねぎは薄切りする。エリンギは長さ 4 cmの短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを引いて中火にかけ、ソーセージ、玉ねぎ、エリンギを炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ③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。
- ④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。
- ⑤皮の縁がカリッとするまで焼いたら器に移し、半量の②、モッツアレラチーズ、ベビーリーフをのせてミックスナッツを散らしたら塩、こしょうをふり、半分に折りたたむ。

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。

