

# Bacon



家でも  
できちゃう!

カロリー総量 436kcal  
塩分 2.8g  
(1人分)

## ベーコンとトマトのサラダガレット

### 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)

厚切りベーコン	100g
トマト	1個
塩	適量
サラダほうれんそう	30g
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	適量

### 作り方

- ①厚切りベーコンは食べやすい大きさに切り、中火で熱したフライパンでこんがり焼く。トマトは厚さ7mmの半月切りにして塩をふっておく。サラダほうれんそうはざく切りにする。
- 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。
- ⑤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四方を折りたたみ、器に置く。
- ⑤サラダほうれんそう、トマト、厚切りベーコンをのせ、オリーブオイルをかけて塩、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。

