

## 副菜

# さつまいもと人参のガレット

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 **1食分の野菜・いも量75g**

エネルギー：193kcal たんぱく質：2.3g

脂質：10.3g 食塩相当量：0.5g

### 【材料】2人分

さつまいも…中1/2本(100g)	小麦粉 …大さじ1
人参 …50g	黒こしょう…少々
ハーフベーコン…1/2パック	オリーブ油…大さじ1
塩 …ひとつまみ	

### 【作り方】

- ① さつまいもとにんじんはよく洗い、千切りして水にさらす。
- ② ベーコンは細切りにする。
- ③ ①の水を切り、キッチンペーパーで水気を軽くふき取ったら、塩を加えてよく混ぜ、5分程なじませる。
- ④ ③に小麦粉、黒こしょう、細切りにしたベーコンを加え混ぜる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、④を4等分にしてフライパンに入れ、丸く形を整えたら、焼き色がつくまで弱～中火で片面4～5分ずつ焼く。

ガレットとは丸くて平たい料理を意味するフランス語。今回はさつまいもを使用したほんのり甘いガレットです。フライ返しで少し押さえるようにして焼くと、崩れにくくきれいに仕上がります。はちみつやメープルシロップなどをかけておやつとして食べてもおいしいです♪