

## 米粉の和風ガレット

グルテンフリー

特定原材料：乳・卵



考案：今別府 靖子（料理研究家、栄養士、フードコーディネーター）  
中川 佑衣（栄養士、食育インストラクター）

### ■材料（2人分）

<生地>		<トッピング>	
米粉（料理・菓子用）	95g	卵	2個
きな粉	5g	しらすぼし	大さじ4
塩	ひとつまみ	ピザ用チーズ	大さじ4
水	140ml	小ねぎ（小口切り）	適量
牛乳	50ml	いくら	大さじ2
溶き卵	1個分（50g）	糸唐辛子（お好みで）	少々
米油	小さじ1		

### ■作り方

- ① ボウルに米粉ときな粉と塩を入れて混ぜ、水と牛乳を加えてよく溶き混ぜる。さらに溶き卵と米油を加えて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ② ①の生地にはラップをして冷蔵庫で30分寝かせる。
- ③ フライパンを軽く熱して油（分量外）を入れてなじませ、②の生地を再度混ぜ合わせてから半量を薄く流して丸く広げ、中火で焼く。
- ④ 表面が乾いてきたらチーズを土手を作るように丸くのせ、真ん中に卵を割り入れ、蓋をする。
- ⑤ 皮の縁がカリッとしてきたら蓋を取り、生地の上にしらすぼしをのせ、四隅をヘラなどで折り目をつけて内側に折り曲げる。再び蓋をして弱火で蒸し焼きにし、チーズが溶けて卵が半熟になったら火を止める。
- ⑥ 器に盛り付けて仕上げにいくらと小ねぎ、お好みで糸唐辛子をのせる。

### ★アレンジ具材

#### 【納豆ガレット】

納豆、チーズ、卵、小ネギ、刻みのり

#### 【きのこほうれん草のソテーガレット】

きのこ（しめじ、まいたけなど）、ほうれん草 or 小松菜、パプリカ（赤）、卵、チーズ