

2025 年 10 月号

【料理名】さつまいものガレット



【主材料】（直径約 20 cmのフライパン 1 台分）

さつまいも……200g

A 小麦粉……大さじ 4

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

バター……20g

【作り方】

1. さつまいもは皮つきのまません切りにする。ボウルに入れ、Aを全体にまぶす。
2. フライパンを中火で熱してバターを溶かし、①を入れて均一に丸く広げる。水大さじ 4 を全体に回しかけ、ふたをして弱めの中火で 4 分ほど焼く。焼き色がついたらふたをとって返し、3 分ほど焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 mlです。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。