

2026 年 1 月号

【料理名】じゃがいもとちくわの青のりチーズガレット



【調理時間】20 分

【カロリー】234 kcal

【塩分】1.1g

【主材料】（2 人分）

じゃがいも…… 1 個（150g）

ちくわ…… 1 本

A かたくり粉……大さじ 1

A 粉チーズ……小さじ 2

青のり粉……適量

【作り方】

1. じゃがいもはせん切りにする。ちくわは長さを半分に切って縦にせん切りにする。ボウルに合わせ、Aを加えて混ぜる。
2. フライパンにオリーブ油大さじ2を中火で熱し、①を1/6量ずつ平たく入れる。カリッとするまで2～3分焼き、返してときどきへらで押さえながら2～3分焼く。
3. 塩少々をふって器に盛り、青のり粉をふる。

#### ●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。