

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】

- 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。
- 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。
- 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=200mℓ、1合=180mℓ、大さじ1=15mℓ、小さじ1=5mℓです。

\* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。