

# 親子でつくろう！ 粉なし！お好み焼き風じゃガレット

## 材料

- ・じゃがいも 200g (2個)
- ・油 15g (大さじ1)

☆トッピングはお好みで

- ・豚肉薄切り 2枚
- ・紅しょうが お好み量

- ・お好み焼きソース
- ・マヨネーズ
- ・かつお節



簡単・はやい  
材料が少ない



他にも・・・

サクラエビ、キャベツ  
いか・あさり・えびなど  
入れてみよう！！

## \*レシピについて\*

小麦粉がなくても作れるお好み焼き。  
じゃがいもが外はパリッ！中はもちっ！とした食感になります。  
子どものおやつや大人のおつまみにいかがですか。  
ご自宅にあるお好きな具材を使って、  
オリジナルお好み焼きじゃガレットを作ってみましょう！



- ① じゃがいもは、皮をむいて、スライサーで薄くスライスした後、千切りにする。

☆POINT☆

じゃがいもは水にさらさない！  
水にさらさないことで、じゃがいものでんぷんが流れ落ちず、芋同士がくっつきやすくなる！



- ② 具材に火を通す。  
鍋に油をひき、塩コショウで下味をつけた豚肉の片面を焼き、火が通ったら、裏返す。①のじゃがいもと紅しょうがが混ぜ合わせて、鍋に入れる。



- ③ 焼き付ける。  
フライ返しで焼き付ける。  
焦げ目が付くまで焼く。

☆POINT☆

押し付けて焼くことで、表面がパリッとする。



- ④ 片面を焼く。  
裏返して反対の面も焼きつける。

※裏返すときは火傷に注意！  
一度お皿に出してひっくり返すと返しやすい。



- ⑤ 盛り付ける。  
お好きなトッピングで盛り付けよう！



今の時期だからこそ、じゃがいも！

3~6月は新じゃがの時期。  
新じゃがは、水分が多く、もちっとした食感で、**ビタミンCが多く、加熱しても壊れにくい**のが特徴です。普通のじゃがいもと何が違うかな？とお子さんと話しながら、食べてみてもいいですね！

