



# 新じゃがとしらすのガレット

調理のポイントは二度揚げ。生焼けや加熱のし過ぎを防ぎます♪

## 【材料（2人分）】

新じゃがいも	中1個
しらす	20g(小さじ4)
粉チーズ	小さじ1
パセリ	少々
黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1



## 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、スライサーなどでせん切りにする。  
※水にさらさない。
- ② ①にしらす、粉チーズ、パセリ、黒こしょうを入れ、軽く混ぜる。
- ③ オリーブオイルを熱したフライパンに②を入れ、フライ返しでおさえる。ふたをして中火で両面焼き、器に盛り付ける。

### 1人分の栄養価

エネルギー量	101kcal
食塩相当量	1.2g

## 【食生活改善推進員より】

- ・しらすの塩味と粉チーズのコクで、調味料なしでも美味しく食べられます。
- ・じゃがいもは水にさらすとくっつかなくなるので、そのままボウルに入れます。

### － しらす －

しらすは、骨を含むからだ丸ごとを食べられるので、カルシウムをたっぷり摂ることができます。カルシウムは骨・歯など、体をつくるために必須の栄養素です。また、しらすにはビタミン B12 も豊富に含まれています。ビタミン B12 は貧血予防のために摂りたい栄養素です。