

カテゴリ

G7各国をイメージしたお好み焼

メニュー名



フランス焼（ガレット）





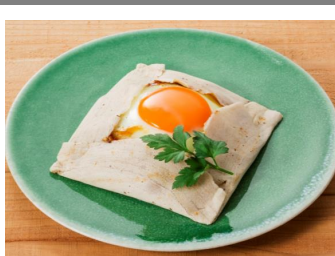
○ メニュー写真



○ 材料 1枚分

1	お好みソース	15 g
2	お好み焼用生地	20 g
3	天かす	5 g
4	卵	1 個
5	ベーコン（1枚を半分にカット）	20 g
6	キャベツ	40 g
7	もやし	20 g
8	イタリアンパセリ	1 g
9	そば粉	30 g
10	水	70 g
11	シュレッドチーズ	20 g
12	ブラックペッパー	0.1 g
13		

○ 作り方

<p>① </p>	<p>② </p>	<p>③ </p>
<p>生地と水とそば粉を混ぜ合わせて生地を作ります。</p>	<p>温度約200°Cのところで生地を約20cmに広げ、キャベツ、天かす、もやし、ベーコンを重ね、つなぎをかけてひっくり返します。</p>	<p>玉子をフタをして焼き、目玉焼きを作ります。</p>
<p>④ </p>	<p>⑤ </p>	<p>⑥</p>
<p>②に火が通ったらひっくり返して、お好みソースをぬり、上にチーズ、玉子をのせて四角く折りたたみます。</p>	<p>上にブラックペッパーをふって、イタリアンパセリを添えれば完成です。</p>	

○ ポイント