

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

①



生地と水とそば粉を混ぜ合わせて生地を作ります。

②



温度約200°Cのところでは生地を約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。

③



玉子をフタをして焼き、目玉焼きを作ります。

④



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。

⑤



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。

⑥

○ ポイント