

優秀賞

しらすとじゃがいものガレット

材料（2人分）

じゃがいも	2個
しらす	60g
小桜エビ	1g
枝豆	5g
粉チーズ	大さじ1
片栗粉	小さじ1
ガーリックパウダー	少々
オリーブオイル	大さじ4～5



しらすとじゃがいものガレット
井料 優空

作り方

- ① じゃがいも2個分を細長くスライスする。(じゃがいもは水をよく絞り絞る)
- ② シラス60g, 小桜エビ, 枝豆, 粉チーズ, 片栗粉, ガーリックパウダーを混ぜる。
- ③ フライパンを少し温める。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ2～3を入れる。
- ⑤ ④で用意したフライパンに②で混ぜたものを煎餅ぐらいの大きさに伸ばす。
- ⑥ 火を弱火にし, 1～2分待って焦げ目がついていれば, ひっくり返す。
- ⑦ ひっくり返したら, 表と同じく焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧ 焦げ目が両方ついたら少し水分を飛ばしカリカリになるまで焼く。
- ⑨ 焼き終わったらキッチンペーパーで油をとり完成。