



じゃがいもと挽肉のガレット



材料(5人分)

- じゃがいも…皮をむいて500g
 - 塩…少々(0.7g)
 - 食塩不使用バター…12g
 - 片栗粉…大さじ1(じゃがいもと肉の接着用)
 - A ●挽肉…300g(写真は豚とり合挽肉)
 - 塩…1g ●こしょう…少々
 - 卵…1個 ●片栗粉…大さじ2
 - B ●玉ねぎ 小…2個(280g) みじん切り
 - 塩…0.6g
 - オリーブオイル…大さじ1
- 〈付け合わせ〉
- 寒締めほうれん草 (又はほうれん草)…1パック

栄養量

- ・エネルギー…303kcal
- ・たんぱく質…15.0g
- ・脂質…14.2g
- ・炭水化物…28.4g
- ・カルシウム…47.5mg
- ・鉄分…2.2mg
- ・食物繊維…3.5g
- ・食塩相当量…0.6g



①①を電子レンジにかけられる器に入れラップをして500Wで6分加熱し、そのままおいておきます。



②じゃがいもの皮をむき千切りの歯を付けたスライサーでマッチ棒より少し太いぐらいの太さに千切ります。塩少々(0.7g)加え、全体がしんなりするまでよく混ぜます。

③注)じゃがいもから出てくるでんぷんが重要なので千切りしてから水洗いしないでください。(のんびりやると、じゃがいもが茶色くなってしまいますが、気にしないでください。)



④直径20~24cmのフライパンにバター12gを加え火を付け、バターが溶けて泡立ってきたら①のじゃがいもを入れ、フライパン全体に広げ上からこし押し付けます。



⑤弱火にしてふたをし5分程そのままおいて表面を固めます。



⑥②と①をボウルに入れよく混ぜます。(少しゆるめの生地です)



⑦④のじゃがいもの上から片栗粉大さじ1(じゃがいもと肉の接着用)を振りかけ、⑤の生地を全体に広げてのせます。



⑧200℃に予熱したオーブンで20分程、肉に火が通るまで焼きます。



⑨大きな皿の上にひっくり返して出来上がりです。
⑩付け合わせにざっとゆでた寒締めほうれん草などがおすすめです。