



## 春待ちそば粉のガレット

使った野菜 紅菜苔、からし菜、ブロッコリー、赤パプリカ、生椎茸、そば粉、エディブルフラワー



### 材料と分量（2人分）

#### A.ガレット生地

- そば粉・・・・・・・・150g
- 溶き卵・・・・・・・・1個
- 桑の実ワイン・・・250ml
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2

#### B.具材

- 紅菜苔・・・・・・・・1束の中の2房
- からし菜・・・・・・・・1束の中の1本
- ブロッコリー・・・1房の中の2～3かけ
- 赤パプリカ・・・・1/4個
- 生椎茸・・・・・・・・2本
- ソーセージ・・・・1本
- オリーブオイル・・・大さじ2杯
- 粉チーズ・・・・適量
- 塩・・・・・・・・適量
- こしょう・・・・適量
- エディブルフラワー・・・適量

### 作り方

#### 〈ガレット生地〉

- ① ボウルにAの材料を全て入れて混ぜたら、ラップをして冷蔵庫で1時間ねかせる。

#### 〈具〉

- ① ブロッコリーを小さめに切り、茎は細切りにする。紅菜苔も茎は細切りにし、花の部分と分けておく。椎茸はサイズが大きければ1/2に切ってから、5mmほどに切る。その他の野菜は洗って水をきり、長さ約2cm、厚さ約5mmに切る。
- ② ソーセージ1本を細切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル、椎茸を入れ、火の通りにくいものから炒める。軽く塩・こしょうで味をつける。

#### 〈仕上げ〉

- ① フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、Aの生地を入れて焼く。
- ② ①にBをのせて焼き、4方面を半月のように少し折り、粉チーズをかける。
- ③ お皿に盛りつけ、エディブルフラワーを添える。



### ★わが家ならではの工夫したポイント★

食事を楽しめるよう、色々な野菜を入れ、見た目も春を近く感じられるようになっています。また、味付けはシンプルなので、野菜の素材の味を楽しめるところがポイントです。

### 【 審査評価 】

コロナ禍で自宅での食事を楽しむための工夫として、色々な野菜やそば粉、ワインなどを使い、料理をする楽しさ、また食用花を使った見た目も楽しく、工夫された料理が評価されました。