

《そば粉のガレット》の作り方

●材料

生地 (6~7人分)

ガレット専用石臼挽きそば粉	150g
卵	1個
砂糖	10g
塩	1.5g
水(または牛乳)	300cc
油またはバター	適量

具材 (1枚分)

卵	1個
ハム	2枚程度
溶けるチーズ	適量
塩・こしょう	少々



●作り方



①ボウルにそば粉
砂糖 塩 を入れ
溶き卵と水を加えて
混ぜる



②冷蔵庫で寝
かせる。半日以
上置くと、焼く際
の生地のにび
が良い



③フライパンを強火で十分に温め
たら弱火~中火にし、油(バター)を
薄くのばす。生地をお玉1杯分程
度入れ、フライパンを回しながら全
体に広げる

ポイント！！

(生地を中心は厚くなり易い
ので、生地を流し入れたら
素早くフライパンを回し広げ
る



④用意した具
(ハム・チーズ・卵)を
のせる



⑤チーズが溶け、
生地に焼き目がつ
いたら折りたたみ
お好みで塩、こしょ
うをふりかける