

# ごぼうのガレット



【材料】 1人分

ごぼう	1/4本 (50g)
じゃがいも	小1/2個 (50g)
A { 片栗粉	大さじ1
スライスチーズ	1枚
オリーブ油	小さじ1/2
塩、こしょう	適宜

【作り方】

- ①ごぼうは洗って包丁の背で皮をこそぎ、千切りかさがきにして水に5分ほどさらす。じゃがいもは皮をむき、千切りにする。(じゃがいもは水にさらさない)
- ②①とA(チーズは細かくちぎる)をよく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を3等分に平らにのばし、両面こんがり焼き色がつくまで焼く。味が足りない時は塩コショウを少々振る。

ひとこと

おやつにもおすすめです。ごぼうに多く含まれる食物繊維は不足しがちな栄養素なので積極的に摂りましょう。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
180	5.8	139	24.1	3.5	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

