

＊ガレット (そば粉のクレープ)

☆適応モデル

ガレットはフランス・ブルターニュ地方の郷土料理。
どんな具にも合うので気軽なお食事クレープとしてもおすすめです



🛒 材料

約12-13枚分

そば粉	100g
塩	ひとつまみ
卵	1個
牛乳	200cc
溶かしバター	10g



📎 作り方

1. そば粉と塩を合わせてふるいながらボウルに入れる。
2. 溶きほぐした卵を1に加えて泡立て器でよく混ぜる。
3. 粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加えて混ぜる
(なめらかな生地になるようにダマをつぶしながら混ぜる)。
4. 最後に溶かしバター(注1)を加えて混ぜ、
ラップをして生地を休ませる(注2)(冷蔵庫で1〜3時間)。
5. 予熱したクレープメーカーで焼く。

注1 バターを湯煎にかけて溶かすか、電子レンジで30秒ほど加熱して溶かす。

注2 クレープの生地は休ませると、なめらかでよく伸びる生地になります。

トッピング例

クレープは、トッピング次第で様々なバリエーションが楽しめます。
いろいろアレンジをして自分のお気に入りの組み合わせを見つけてください。

甘くないもの

- ＊ハム + スライスチーズ + レタス
- ＊スモークサーモン + オニオンスライス + クリームチーズ
- ＊マッシュポテト + スライストマト
- ＊ソーセージ + 千切りキャベツ + ケチャップ