

カムカムクッキング

H24. 2月号



<第8回> つるピカ隊4号 斎藤 藍

じゃがいものチーズガレット

効果・目的☆じゃがいもを茹でない! 蒸さない!

焼くことで歯ごたえを残し噛む回数UP!!!

調理時間☆10分

材料☆じゃがいも(メークイン)、ピザ用チーズ
味付けは塩のみ♪



作り方①じゃがいもを短冊切りにします。

(あまり細くならないように切ります)

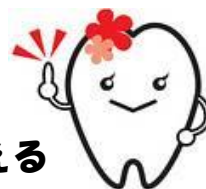
②ボウルに①のじゃがいもとピザ用チーズと塩を少々いれ、和える
(じゃがいもは水にさらさなくて大丈夫です!)

③フライパンを温め、②を握りこぶしほどに固めて焼く
(この時、上から押さえつけないようにします)

④チーズが溶けて少し固まってきたら、裏返す

⑤裏返したら上からプレスをするように、押さえつけます

⑥30秒ほど焼けば出来上がり♪



じゃがいもの中でもメークインは歯ごたえがあるので
焼き料理にはもってこいです!!

じゃがいもは茹でてから焼くこともありますが
できるだけ歯ごたえを残したいので
両面を軽く焼くだけで十分食べられますよ♪
子供さんのおやつにも是非お試しください☆

カムカムクッキングレシピは過去の分もホームページからもご覧になれます☆

