

# 副菜のレシピ



## じゃがいものガレット



### 1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
143	3.6	8.4	13.2	0.7

ガレットとはフランス料理の総称で「薄くて丸いもの」をいいます。

じゃがいもの料理なので、エネルギーを制限している方は食べる量に気を付けましょう。

### 材料（4人分）

じゃがいも	中4個
にんじん	中1/2本
ハム	2枚
ピザ用チーズ	大さじ2杯
オリーブ油	大さじ2杯
トマトケチャップ	大さじ2杯

- 1 じゃがいも、にんじん、ハムはせん切りにし、ボウルに入れます。更に、ピザ用チーズを加えてよく混ぜておきます。

※じゃがいもを水にさらさないでください。

- 2 フライパンにオリーブオイルを大さじ1杯入れ、熱します。1を広げて弱火～中火でじっくり焼きます。時々、フライ返しで押して固めます。
- 3 片面がカリカリに焼けたらひっくり返します。フライパンのふちに残りのオリーブオイルを回し入れま
- 4 もう片面もカリカリに焼けたら出来上がりです。お好みでカットしてケチャップを添えます。

## キャベツの塩昆布和え



### 1人分の栄養成分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
34	1.4	1.9	4.1	0.5

### 材料（4人分）

キャベツ	1/4個
塩昆布	大さじ1杯
ごま	小さじ1杯
鶏がらスープの素	小さじ1/2杯
ごま油	小さじ1杯

- 1 キャベツを粗めのせん切りにします。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱します。
- 2 ビニール袋に1とすべての材料を入れて袋の中で混ぜ合わせたら出来上がりです。