

おなかから元気に カリカリガレット



・さつまいもの甘味とチーズの塩味で、
子どもにも食べやすいです。



北里小学校 4年
山本 結心 さん

●材料 (4人分)

さつまいも・・・中1本(150g)
ごぼう・・・70g
豚肉(こま切れ)・・・150g
チーズ(ピザ用)・・・80g
片栗粉・・・大さじ3
塩、こしょう・・・少々
油・・・大さじ2

★工夫したところ・おすすめポイント★

・カリッとした食感と肉のジューシーさで
とてもおいしいです。
・カリッと感が出るように、野菜の切り方を何度も
試しました。

食物繊維(1人分) 1.8g

●作り方

- ①さつまいも、ごぼうは4cm長さの千切りにして水に浸しておく。
- ②豚肉は一口大に切る。
- ③ボウルに水気を切った①、チーズ、片栗粉、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④③に肉を加えて混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を入れて平らにして焼く。(ヘラで押さえながら焼くとまとまりやすい。)
- ⑥豚肉に火が通り、両面がきつね色になったら完成。