



～びっくリングで加熱～ そば粉のガレット

具材を変えれば様々な味が楽しめます。

手軽に作れるので、忙しい朝食や小腹が空いたときの食事としてもおすすめです。

材料（4枚分）

【ガレットの皮】

そば粉	100g
強力粉	10g
<A>	
牛乳	240ml
オリーブ油	大さじ2
生クリーム	大さじ4

【具材】

卵	4個
ハム	4枚
とろけるチーズ	40g

【味付け】

塩・胡椒	各少々
------	-----

作り方（1枚分）

- 1 クレープ生地を作る。ボウルにそば粉、強力粉を振るって入れ、そこにAを少しずつ加え、ダマにならないように泡だて器で混ぜ、少し寝かせておく。
- 2 フライパンを熱し、クレープ生地をお玉1杯入れ、大きく伸ばして焼く。フライパン鍋肌加熱 火加減2～3使用。
- 3 表面が乾けば、ハム・卵・チーズの順に、それぞれ1/4ずつのせ、端の部分を折り、四角く調える。ふたをして蒸し焼きにする。
- 4 仕上げに塩・胡椒を散らす。

びっくリングIH

多彩な加熱技でおいしさアップ、
三菱のびっくリングIH

