



第1回Get元気セミナー

H28. 10. 27 (木)

具たくさん！贅沢ガレット

材料（4人分）

蕎麦粉…100g

塩…小さじ1

卵…2個

牛乳…100ml

水…100ml

バター…20g

☆（トッピング）

卵…4個

ハム…4枚

エリンギ…50g（1/2パック）

レタス…40g

かいわれ…1パック

カマンベールチーズ…1/2個

ミニトマト…4個

スライスチーズ…4枚

作り方

- ① 蕎麦粉はふるいにかけ、ボールに入れて、塩、溶き卵を加えて泡だて器で混ぜる。牛乳と水を少しずつ加えて、泡だて器でよく混ぜる。しばらく置いておく（食べる直前に焼く）
- ② フライパンにバターを溶かし中火にし、生地の1/4分を流し入れる。少し固まってきたら、真ん中に卵を割り入れる。
- ③ 弱火にして、エリンギを入れてフライパンに蓋をして1分加熱。蓋をとり、ガレットの4すみをフライ返しで折りたたむ。
- ④ すべらせるように皿にガレットをのせ、ハム等のトッピングを飾って完成。

簡単！濃厚クリームスープ

材料（4人分）

かぼちゃ…1/4個

たまねぎ…1/4個

しめじ…1/2パック

豆乳…200cc

バター…大さじ1

コンソメの素…1個

塩コショウ…少々

水…200cc

作り方

- ① かぼちゃの皮を半分残して落とし、一口大に切る。玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを取って食べやすいように2～3当分に切る。
- ② 熱した鍋にバターを入れ玉ねぎがしんなりするまで炒めたら、かぼちゃ、しめじを加えて油が全体になじむ程度炒める。
- ③ 鍋に水200cc、コンソメを加え、沸騰してきたら蓋をして、弱火にして15分煮詰める。
- ④ かぼちゃが柔らかくなったら、ヘラなどで粗く潰し、豆乳を加え、最後に塩コショウで味を整えて完成