



アスパラのガレット

アスパラガスは、アスパラギン酸をはじめ豊富なビタミンを含んでおり、美容や疲労回復に効果が高い食べ物とされています。鮮度が落ちやすいので、買ったらずくに調理していただきましょう。

【材料】

そば粉	50g
牛乳	90cc
水	90cc
塩	ひとつまみ
グリーンアスパラ	4本
卵	2個
ベーコン	50g

【作り方】

1. ボールにそば粉を入れ、牛乳・水・塩を加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫で1時間ほど休ませておく。
2. アスパラは下茹でして斜め切りにする。ベーコンは細切りにして炒めておく。
3. 熱したフライパンに薄く油をひく。生地を流し入れたら、フライパンを回してまんべんなく広げる。
4. 表面が乾いてきたら2のアスパラとベーコンをのせて土手を作り中央に卵を割り入れる。
5. 卵が好みの固さになったら生地の四方を折り返す。