



簡単パ帕ッと朝ごはん

## そば粉の納豆ガレット

### 【材料】 2個分

そば粉	60g
塩	1.5g
卵	3個(150g)
サラダ油	小さじ1(5g)
青ねぎ	20g
糸引き納豆	2パック(80g)
めんつゆ	10g(ストレート)
かつお節	1g
焼のり	1.5g

### このレシピのポイント

朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスや、生活リズム、心の健康と関係しているといわれています。新生活に慣れていくこの時期に朝食を食べる習慣をつけておきましょう。

ガレットはフランスの料理で、「丸くて平たい料理」を意味しています。その中でもそば粉を使ったものが有名です。今回は日本人になじみある具材を用いてアレンジしてみました。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.2g カロリー 313kcal

### 栄養価(1個分あたり)

たんぱく質	18.2g	食物繊維	5.7g
脂質	14.2g	カルシウム	87mg
炭水化物	24.8g	ビタミンK	375μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

#### ■生地と具材の準備(2個分)

- ①卵1つを溶き、水120mLを加える。
- ②そば粉に①、塩を加えてしっかり混ぜる。
- ③青ねぎは小口切りにしておく

#### ■ガレットを焼く(1個分)

- ④納豆1パックに青ねぎとめんつゆを半量ずつ入れて混ぜる。
- ⑤油をひいたフライパンに半量の生地を入れ、円状に広げる。④の納豆、卵1つを中央にのせ、中火で3分間加熱する。
- ⑥表面が乾いてきたら生地を折りたたみ、水大さじ1(15g)を入れて蓋をし、中火で3分間加熱する。
- ⑦皿に盛り付け、かつお節、焼のりをふりかければ出来上がり。お好みでレタスなどを添えてください。

雪花菜作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科