

# じゃがいもとチーズの和風ガレット

チーズは牛乳に比べ、少量でもたんぱく質やカルシウムを多くとることができます。チーズの味と相性が良く、鉄がとれる青のりを入れておいしく仕上げました。

お子さんのおやつ、離乳食の後期にもおすすめです。

※チーズのアレルギーがある場合は、チーズは入れずに作りましょう。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 6.4g 脂質 9.4g 炭水化物 17.2g  
鉄 0.6mg

## ●材料（2人分）

・じゃがいも	中 1 個	・塩	少々
・にんじん	10g	・小麦粉	大さじ 1
・青のり	小さじ 1/2	・油	小さじ 2
・ピザ用チーズ	40g	ミニトマト（付け合わせ）	4 個

## ●作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむき、千切りスライサーで千切りにします。（じゃがいもは水にはさらさず使用します）
- ② ボウルにじゃがいもとにんじんを入れ、青のり、塩、小麦粉を加え混ぜ合わせます。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②の生地を入れ、全体に広げます。フタをして弱火で焼き色がつくまで焼き、うら返して反対の面もしっかりと焼き色がつくまで焼きます。
- ④ 焼いたらピザ用チーズを全体に散らし、フタをしてチーズが溶けるまで加熱します。食べやすい大きさに切り分けて、お皿に盛り、青のり（分量外）を振りかけ、ミニトマトを添えたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ 千切りスライサーがない場合は包丁で千切りしてもよいでしょう。