

# じゃがいものガレット

## 材料（フライパン1つ分）

じゃがいも… 3個  
塩こしょう……………適量  
オリーブ油……………大さじ2  
ピーマン……………1/2個  
トマト……………1/2個  
トマトケチャップ…大さじ1  
ピザ用チーズ……………60g



【1人分】 エネルギー：174 kcal、たんぱく質：5.0 g  
脂質：10.0 g、食塩相当量：0.8 g

玉ねぎやきのこと類、ベーコンなど、ほかの具材でもアレンジができます。

## 作り方

- ①《トッピング》ピーマンとトマトは輪切りにする。ピーマンはフライパンで軽く炒めておく。（電子レンジを使ってもOK）
- ②じゃがいもは皮をむき、スライサーなどでせん切りにします。  
**ポイント1：せん切りにしたじゃがいもは、でんぷんの作用でひとまとまりになるので水につけてはいけません！**
- ③フライパンにオリーブ油を入れ熱したら、じゃがいもを1度に入れます。  
**ポイント2：かきまぜないようにします！**
- ④木べらで形を整え、表面に塩こしょうをして、ふたをして弱めの中火で焼きます。
- ⑤3分たったら、ひっくり返してさらに3～5分ほど焼きます。
- ⑥ケチャップやピーマン・トマト・ピザ用チーズをのせて、ふたをして火を止め2分ほどおき、チーズが溶けたらできあがり。