

料理の名称	ほうれん草のガレット	
材料及び分量 (4 人 分)	米粉 50g そば粉 50g 牛乳 200cc 卵 6個 砂糖 10g サラダ油 20g	塩コショウ 少々 チーズ 4枚 ほうれん草 1把分 ベーコン 4枚 マヨネーズ 適量
調理方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. ほうれん草を茹で、冷水につけてしぼり、葉の部分だけ切る 2. ほうれん草の葉と牛乳(100cc)をミキサーにかける 3. 材料を全部入れて均等に混ぜ合わせる 4. 2.、米粉、そば粉、牛乳、卵(2個)、調味料を入れ均等に混ぜ合わせる 5. フライパンに油をひき、適量を入れて焼く 6. 火が通ったら皿に移す 7. 目玉焼きとベーコンを焼き、上に乗せ、チーズ、マヨネーズをトッピングして四辺を折いたたむ 8. 塩、コショウで味を整え、完成 	
		

