



【小麦のガレット】



上妻 貴代子 (こうづま・きよこ) さん

材料 (2 枚分)

小麦粉	80g	トマト	1 コ (90g)
豆乳	150ml	オリーブ油	大さじ 2
ピザ用チーズ	30g	塩	ひとつまみ
卵	2 コ	粗びきこしょう (黒)	少々

手順

- (1) ボウルに小麦粉、豆乳、塩を入れ、泡立て器でダマが無くなるまで混ぜ合わせる。
- (2) トマトはみじん切りにしておく。
- (3) フライパンにオリーブ油を入れ、中火にかけて、(1) の生地を流し込み、カリカリになるまで焼いていく。
- (4) 生地がカリカリになったら、生地の真ん中にトマトとチーズをのせて土手を作り、卵を流し込む。続いてフライ返しで生地の端に折り目をつけて、内側に折り、生地を四角に整える。粗びきこしょう (黒) をふり、蓋をして蒸し焼きにする。
- (5) 卵の黄身が半熟程度に固まったら完成。