

ジオトレイン企画

作品レシピ

「何枚でも食いたいもちもちガレット」

考案者 菅尾 佳奈



使用している伊豆の食材

ほうかん草

日の出 たまご

玉ねぎ

【材料】4人分

< A生地 >

牛乳 200ml
ホットケーキミックス 100g
卵 1個
塩 4g
< その他 >
クチャツボ 適量

< 生地にかえる野菜 >

ほうかん草 70g
玉ねぎ ½個
塩 小匙1
オリーブ油 大匙1
バター 40g
(1人前10g)

< B生地の上のせる具材 >

ハムコン 4枚
しめじ ½株
ミニトマト 4個
ピザ用チーズ 適量
卵 4個

< C 飾り >

ミニトマト 8個
バゼリーフ 1袋
黒こしょう 適量
< ヨーグルトソース >
ヨーグルト 大匙2
マヨネーズ 大匙2
おろし玉ねぎ 5mm

【作り方】

- ① 鍋に塩小匙1と水を入れ沸騰させ、沸いたらほうかん草を入れてしんなりするまでゆでる。ゆであがたら、よく手で水気を絞り、みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油と薄く切った玉ねぎを入れ、中火で1分程度炒める。炒めた玉ねぎを電子レンジ(500w)で2~3分様子を見ながら加熱する。
- ③ ハムコンは短冊切りに、しめじは1/4に割り、B、Cのミニトマトは小はめに切る。
- ④ フードプロセッサーにAと①、②を入れ攪拌する。(フードプロセッサーがない場合はボウルに入れて泡立て器でよく混ぜる。)
- ⑤ フライパンを熱し、バター10gを溶かす。④の生地をおたま1杯分流し入れ、広げる。
- ⑥ ⑤の上には③のハムコン、しめじ、ミニトマト(飾り用は残しておく)を円状に並べ、その真ん中に卵を割り入れる。
- ⑦ ⑥の黄身のまわりにチーズを乗せ、フライ返しを使って四方の皮を内側に折る。具が安定したらホットプレート(120℃)に移し、フタをして3分間蒸し焼きにする。
- ⑧ ⑦を器に移し、混ぜ合わせたヨーグルトソース、クチャツボをかける。Cのミニトマト、バゼリーフを飾り、黒こしょうをふる。