



11月

世界のお料理
(フランス編)

地粉と地場野菜でフレンチ

そば粉のガレット



材料(4人分)

- ・そば粉……………60g
- ・水……………200ml
- ・塩……………少々
- ・サラダ油……………適量
- ・バター……………適量

- ・ハムまたはベーコン
- ・チーズ(溶けるタイプ)
- ・卵

作り方

- ①ボウルにそば粉をふるい入れ、水を少しずつ加え、泡立て器で混ぜる。なめらかになったら約30分ねかせる。
- ②熱したフライパンに薄く油をひきバターを溶かし、①を流し入れてのばす。
- ③生地中央に卵を割り白身を延ばし、チーズと食べやすい大きさに切ったハムを散らす。
- ④塩・コショウをふり四隅を折る

★ガレットを焼いて卵やハムや野菜を挟んで、サラダ感覚で食べてもいいですね。ガレットだけをまとめて焼いておくことができます。

ノンアルコール サングリア



材料(4人分)

- ・100%ぶどうジュース…800ml
- ・りんご……………1/4個
- ・オレンジ……………1/2個
- ・レモン……………1/2個
- ・キウイ……………1個
- ・バナナ……………1/2本
- ※あれば、巨峰…4~5個
- ・シナモンスティック…2本
(またはシナモンパウダー小さじ1/2)

作り方

- ①果物を一口サイズにカットする。
- ②鍋に、ぶどうジュースとシナモンとカットした果物を入れて温める。

★冷たいサングリアは、ガラス瓶やポットに入れて冷蔵庫に1時間ほど入れて冷やしてください。