



羽生市健康応援レシピ

れんこんの 餅ガレット

【1人分栄養価】
エネルギー 379kcal
食塩相当量 2.1g

材 料 (4人分)

れんこん	600g
切り餅 (鍋用・薄切りのもの)	120g
スライスチーズ (とろけるタイプ)	8枚
小麦粉	大さじ4
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
バター	大さじ4

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて薄い輪切りにし、小麦粉、塩、こしょうを全体にまぶす。
- 2 フライパンにバターを強めの中火で熱する。バターが半分溶けてきたら、れんこんの1/2量を広げ、チーズ、ハム、餅の順に広げてのせ、残りのれんこんをひろげてのせる。ときどきへらで押さえながら、こんがりとするまで3~4分焼く。
- 3 フライパンに皿をかぶせて裏返し、すばらせてフライパンに戻す。中火にし、同様に3~4分焼く。

POINT れんこんの食感と餅の組み合わせが絶妙な一品です。主食だけでなく、おやつとして召し上がることもできます。

作成：羽生市健康づくり推進課