

料理名		やまといものガレット	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○やまといも	450g	① やまといもを千切りにする。(長さ3~4cm) ② ボールに入れ、小麦粉を入れて混ぜる。 ③ 塩・こしょうもかけ、混ぜる。 ④ 油を入れたフライパンに③を広げ、とろけるチーズを混ぜながら広げて、焼いていく。 ⑤ 片面こげ目がついたら、裏返して、フライ返しでグイグイ押す。(平たく押し固める。) ⑥ 両面、カリカリに焼いたらできあがり。	
とろけるチーズ	ひとにぎり		
塩	適量		
こしょう	適量		
小麦粉	適量(大さじ1位)		
油	適量		
			
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>  長いもややまといもは粘りがあるので、子どもはかゆくなって食べるのが難しい様子。でも焼いてしまえば食べやすい！！子どもが大好きなチーズで、モリモリ食べてくれます。	

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー268kcal たんぱく質8.0g)